

Согласовано

Директор МБОУ Кирсановская СОШ им. А.Н. Маслоva

Кирсанова Т.В.
2023 г.

Утверждаю:
Организатор питания ИП Комарова А.А.

И.П.
" " " 2023 г.



Примерное 2-х недельное меню завтраков
для организации горячего питания учащихся
осенне-зимний период 2023 г.
с 7 до 11 лет

№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г		Энергетическая	
			белки	жиры		углеводы
Неделя 1						
День 1						
№ 160 СР	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,96	150,2
№ 685 СР	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,89	47,9
№ 97 СР1	Сыр твердый порциями	10	4,09	4,60	0,49	60,0
№ 96 СР1	Масло сливочное	10	0,32	29,00	0,52	264,4
технология	Хлеб пшеничный	40	0,08	7,25	0,13	66,1
технология	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,60	0,60	14,70	70,5
Итого за прием пищи:						
№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	белки	жиры	углеводы	Энергетическая
Неделя 1						
День 2						
№ 342 СР	Омлет с сыром	150	16,30	29,70	2,60	342,0

№22 СРЦ	Горошек зеленый консервированный	60	0,80	72,50	1,30	660,9
№ 685 СР	Чай с молоком	200	5,71	4,80	20,82	150,9
технолог	Хлеб пшеничный	40	0,93	0,06	1,95	12,0
	Булочка молочная	70	5,45	5,73	32,28	202,7
Итого за прием пищи:						
№	Прием пищи, наименование блюда	520	29,19	112,79	58,95	1368,5
рецепту		масса порции,	белки	жиры	углеводы	Энергетическая
Неделя 1						
День 3						
№462 СР	Тефтели (2 вариант)	90	12,98	12,69	12,16	214,9
№ 511 СР	Рис отварной	150	0,53	0,74	2,38	18,9
№ 101 СР	Соленья в ассортименте	60	0,32	29,00	0,52	264,4
технолог	Хлеб пшеничный	40	3,33	3,28	22,66	133,9
№386 СР	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,06	0,01	12,19	50,3
Итого за прием пищи:						
№	Прием пищи, наименование блюда	562	17,22	45,72	49,91	682,3
рецепту		масса порции,	белки	жиры	углеводы	Энергетическая
Неделя 1						
День 4						
224м	Пудинг из творога запеченный со сметаной	150	19,33	11,03	25,26	281,8
	Молоко гущенное с сахаром	20	0,39	2,25	0,54	24,3
№ 693 СР	Какао с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,9
технолог	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,64	58,00	1,04	528,7
технолог	Хлеб пшеничный	40	4,09	4,60	0,49	60,0
Итого за прием пищи:						
№	Прием пищи, наименование блюда	510	28,35	78,88	44,61	1002,7
		масса	белки	жиры	углеводы	Энергетическая

рецепту	порции,	белки	жиры	углеводы	калорийная	
						белки
Неделя 1						
День 5						
№ 175 СР	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200	15,13	16,66	2,14	219,1
№ 685 СР	Чай с сахаром	200	8,69	2,28	39,40	212,5
№ 97 СР	Сыр твердый порциями	10	3,80	0,30	20,70	117,0
№ 96 СР	Масло сливочное	10	0,06	0,01	12,19	50,3
технология	Хлеб пшеничный	40	0,99	0,18	3,42	21,6
технология	Фрукты свежие (сезонные)	100	5,45	5,73	32,28	202,7
Итого за прием пищи:		560	34,12	25,16	110,13	823,2
№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г		Энергетическая	
			белки	жиры		углеводы
Неделя 2						
День 1						
№ 168 СР	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	200	0,99	0,18	3,42	21,6
№ 97 СР	Сыр твердый порциями	10	10,86	8,25	12,31	167,4
№ 96 СР	Масло сливочное	10	3,04	0,36	18,48	88,4
технология	Хлеб пшеничный	40	3,33	3,28	22,66	133,9
434М	Кексы, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	40/1шт	5,71	4,80	20,82	150,9
№ 693 СР	Кофейный напиток с молоком	200	0,02		11,91	48,2
Итого за прием пищи:		460	23,95	16,87	89,60	610,3
№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г		Энергетическая	
			белки	жиры		углеводы
Неделя 2						
День 2						

№238 СР	Запеканка морковная с творогом	200/20	21,62	16,34	24,19	334,7
№ 685 СР	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,62	35,0
технология	Хлеб пшеничный	40	0,06	0,01	12,87	53,1
технология	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,80	72,50	1,30	660,9
Итого за прием пищи:		340	22,53	88,86	46,98	1083,7
№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г		Энергетическая	
			белки	жиры углеводы		

Неделя 2

День 3

№ 101 СР	Овощи соленые (свежие)	60	0,99	0,18	3,42	21,6
№ 462 СР	Печень, тушенная в соусе	90	21,58	8,71	38,57	320,5
№ 520 СР	Пюре картофельное	150	0,57	1,23	2,26	22,7
№ 685 СР	Чай с сахаром	200	5,71	4,80	20,82	150,9
технология	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
Итого за прием пищи:		780	31,89	15,28	83,55	604,0
№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г		Энергетическая	
			белки	жиры углеводы		

Неделя 2

День 4

№ 101 СР	Огурцы соленые (свежие)	60	0,99	0,18	3,42	21,6
250м/иоп	Биточки куриные припущенные	90	10,90	11,39	10,64	189,0
№ 297 СР	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,90	3,00	17,28	107,9
№ 685 СР	Чай с сахаром	200	8,69	2,28	39,40	212,5
технология	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
Итого за прием пищи:		540	27,52	17,21	89,22	619,4
№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г		Энергетическая	
			белки	жиры углеводы		

рецепту	порции,	белки	жиры	углеводы	калорийная
Неделя 2					
День 5					
№ 437 СР Гуляш из говядины	90	7,56	8,14	34,25	241,6
№ 101 СР Огурцы соленые (свежие)	60	0,00	0,00	11,89	47,9
№ 332 СР Макароны изделия отварные с маслом	150	0,08	7,25	0,13	66,1
№386 СР Чай с сахаром, лимоном	200	3,04	0,36	18,48	88,4
технология Хлеб пшеничный	40	4,09	4,60	0,49	60,0
Итого за прием пищи:	540	14,77	20,35	65,24	504,0
Итого за 10 дней:	5372	240,36	467,31	686,88	7957,1

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т.Лапиной, 2004г. Хлебпродинформ.
2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е.Галунова, М.Т.Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург
3. Сборник рецептов мучных кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. Москва
4. Диетическое питание справочник под ред. В.А.Доценко, Е.В.Литвинова, Ю.Н.Зубцова, 2002 г. Москва
5. Химический состав пищевых продуктов под редакцией И.М.Скурихина, В.А.Шатерникова, 1984г. Москва
6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И.М.Скурихина, В.А.Тутельян, 2008г. Москва