

Утверждено:

Директор *Ирина Николаевна Савицкая*  
*Ирина Николаевна Савицкая*  
2024г.



Примерное 2-х недельное меню завтраков  
для организации горячего питания учащихся  
осенне-зимний период 2024г.  
1-4 класс

Организатор питания ИТК Колдоба А.А.



Сборник	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 160 СР	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,93	6	25,47	183
№ 685 СР	Чай с сахаром	200	0,22	0	16,67	64
№ 97 СР	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40
Технолог	Хлеб пшеничный	10	0,05	8,25	0,08	172
Технолог	Фрукты свежие (сезонные)	50	3,8	0,41	24,3	118
<b>Итого за прием пищи</b>		100	0	0	9,28	45
<b>ЗАВТРАК</b>		570	13,53	17,19	79,03	622,0
<b>ВТОРНИК</b>						
№ 213	Омлет запеченный с картофелем	180	16,46	18,51	3,31	246,07
№22 СР	Горошек зеленый консервированный	70	16,8	7,12	18,48	25,66
№ 685 СР	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
Технолог	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118
<b>Итого за прием пищи</b>		500	38,66	27,64	63,39	476,7
<b>СРЕДА</b>						
№462 СР	Тфтели (2 вариант)	90	24	14,4	27,6	367
№ 332 СР	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163
№ 101 СР	Соленья в ассортименте	60	1,33	0,08	1,42	11,75
Технолог	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118
№386 СР	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0	7,56	32
<b>Итого за прием пищи</b>		552	35,11	18,36	88,11	691,8

ЗАВТРАК		ЧЕТВЕРГ						
224м	Пудинг из творога запеченный со сметаной	150	20,85	16,5	34,8	382		
	Молоко стуженное с сахаром	20	1,5	40	11,4	99,99		
№ 693 СР	Какао с молоком	200	3	2,5	24,78	145		
технолог	Фрукты свежие (сезонные)	100	0	0	9,28	45		
технолог	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,328	19,44	94,4		
Итого за прием пищи		510	28,39	59,33	99,70	766,4		
ЗАВТРАК		ПЯТНИЦА						
№ 175 СР	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200	6,53	6	25,05	180		
№ 685 СР	Чай с сахаром	200	0,22	0	16,67	64		
№ 97 СР1	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40		
технолог	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	172		
технолог	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118		
Итого за прием пищи		100	0	0	9,28	45		
2-я неделя		570	13,13	17,19	78,61	619,0		
ЗАВТРАК		ПОНЕДЕЛЬНИК						
№ 168 СР	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	200	4,3	8,8	38,2	160		
№ 97 СР1	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40		
технолог	Масло сливочное	10	5	82,5	80	49,99		
технолог	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	92		
434м	"Мини-маффины" с начинкой из джема хлебобулочное	40/шт	3,77	4,25	11,56	40,00		
№ 693 СР	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	1,2	16,67	91		
Итого за прием пищи		500	22,24	99,62	169,10	473,0		
ЗАВТРАК		ВТОРНИК						
№238 СР	Запеканка морковная с творогом	200/20	30	26,52	27,45	477		
№ 685 СР	Чай с сахаром	200	0,22	0	16,67	64		
технолог	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118		
технолог	Фрукты свежие (сезонные)	100	0	0	9,28	45		
Итого за прием пищи		570	34,02	26,93	77,70	704,0		
ЗАВТРАК		СРЕДА						
№ 101 СР	Соленья в ассортименте	60	1,33	0,08	1,42	117,50		
№ 462 СР	Печень, тушенная в соусе	60/30	9,6	6	2,4	120		
№ 520 СР	Пюре картофельное	150	5,7	6,75	13,8	139		

№ 685 СР	Чай с сахаром													
технолог	Хлеб пшеничный	200	0,22	0	16,67	64								
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,41</b>	<b>24,3</b>	<b>118</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>460</b>	<b>20,65</b>	<b>13,24</b>	<b>58,59</b>	<b>558,5</b>								
№ 101 СР	Огурцы соленые													
250м/порт	Биточки куриные припущенные	60	1,33	0,08	1,42	117,50								
№ 297 СР	Каша гречневая рассыпчатая	90	6,93	13,5	7,2	108								
№ 685 СР	Чай с сахаром	150	7,8	6,75	38,7	195								
технолог	Хлеб пшеничный	200	0,22	0	16,67	64								
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,41</b>	<b>24,3</b>	<b>118</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,08</b>	<b>20,74</b>	<b>88,29</b>	<b>602,5</b>								
№ 437 СР	Гуляш из говядины													
№ 101 СР	Макаронные изделия отварные с маслом	50/40	11,24	11	12	295,83								
№ 332 СР	Огурцы соленые	150	5,68	3,47	27,23	163								
№ 386 СР	Чай с сахаром, лимоном	60	1,33	0,08	1,42	117,50								
технолог	Хлеб пшеничный	200/15/7	0,33	0	14,6	58								
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,42</b>	<b>24,3</b>	<b>118,33</b>								
<b>Итого за 10 ДНЕЙ</b>		<b>572</b>	<b>22,38</b>	<b>14,97</b>	<b>79,55</b>	<b>752,7</b>								
			<b>248,20</b>	<b>315,22</b>	<b>882,05</b>	<b>6266,5</b>								

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В. Т. Лапшиной, 2004г. Хлебпродлинформ.
2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е. Гагунова, 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