

Утверждено
Директор _____

_____ 2026 г.

Утверждаю:
Организатор питания ИИП Антонова А.А.



**Примерное 2-х недельное меню завтраков
для организации горячего питания учащихся
на учебный период 2026 г.
(1-4 класс)**

Сборник	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая
			б	ж	у	
1-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
60 СРШП	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,66	7,50	31,84	228,75
85 СРШП	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	1,20	16,67	91,00
7 СРШП	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
6 СРШП	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	258,00
технологиче	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
технологиче	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи			20,33	25,68	87,57	802,75
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
42 СРШП	Омлет запеченный с картофелем	150	12,70	18,00	3,30	226,00
2 СРШП	Горошек зеленый консервированный	60	1,70	0,12	3,90	23,00
84 СРШП	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,30	87,00
технологиче	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,25	14,58	70,80
технологиче	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи			18,68	20,37	48,88	453,80
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
62 СРШП	Тефтели (2 вариант)	90	24,00	14,40	27,60	367,00
32 СРШП	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163,00
01 СРШП	Соления в ассортименте	80	1,07	0,07	1,13	156,67

технологиче	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
86 СРШП	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,30	0,00	7,56	32,00
[того за прием пищи]		572	34,85	18,35	87,82	836,67
ЧЕТВЕРГ						
АВТРАК						
24м	Пудинг из творога запеченный со сметаной	170/10	20,85	16,50	34,80	382,00
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,50	40,00	11,40	99,99
93 СРШП	Какао с молоком	200	3,00	2,50	24,78	145,00
технологиче	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
технологиче	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
[того за прием пищи]		550	29,55	59,81	105,08	791,99
ПЯТНИЦА						
АВТРАК						
75 СРШП	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	250	8,16	7,50	31,31	225,00
85 СРШП	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
7 СРШП 20	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40,00
6 СРШП 20	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	258,00
технологиче	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
технологиче	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
[того за прием пищи]		625	15,19	23,22	85,43	752,00
ПОНЕДЕЛЬНИК						
АВТРАК						
08 СРШП	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	200	4,30	8,80	38,20	160,00
7 СРШП 20	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
6 СРШП 20	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	172,00
технологиче	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
технологиче	"Мини-маффины" с начинкой изделие хлебобулочное сдобное	40/1шт	3,77	4,25	11,56	40,00
85 СРШП	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	1,20	16,67	91,00
[того за прием пищи]		515	19,32	26,71	95,66	641,00
ВТОРНИК						
АВТРАК						
38 СРШП	Запеканка морковная с творогом с сметаной	200/30	30,00	26,52	27,45	477,00
85 СРШП	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
5 СРШП 20	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	172,00

ехнологиче	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
ехнологиче	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		590	34,47	35,58	78,30	878,00
АВТРАК						
СРЕДА						
01 СРШП	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	117,50
62 СРШП	Оладьи из пчени	90	15,10	14,20	5,96	213,00
20 СРШП	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,00
93 СРШП	Какао с молоком	200	3,00	2,50	24,78	145,00
ехнологиче	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Итого за прием пищи		640	28,40	23,91	69,69	732,50
АВТРАК						
ЧЕТВЕРГ						
01 СРШП	Огурцы соленые	100	1,33	0,08	1,42	195,83
50 СРШП	Биточки куриные припущенные	100	7,70	15,00	8,00	120,00
82 СРШП	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,40	9,00	51,60	260,00
85 СРШП	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
ехнологиче	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Итого за прием пищи		650	23,45	24,49	101,99	757,83
АВТРАК						
ПЯТНИЦА						
37 СРШП	Гуляш из говядины	70/20	11,24	11,00	12,00	295,83
32 СРШП	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163,00
01 СРШП	Огурцы соленые	80	1,07	0,07	1,13	156,67
36 СРШП	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,30	0,00	7,56	32,00
ехнологиче	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Итого за прием пищи		572	22,09	14,95	72,22	765,50
Итого за 10 ДНЕЙ			246,32	273,05	832,64	7412,04

Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т.Лапшиной,2004г.Хлебпродинформ.

Сборник технологических документов под редакцией Л.Е.Галунова, М.Т.Лабзина, 2008г.Санкт-Петербург

Сборник рецептов мучных кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. Москва

Диетическое питание справочник под ред.В.А.Доценко, Е.В.Литвинова, Ю.Н.зубцова,2002 г.Москва

Химический состав пищевых продуктов под редакцией И.М.Скурихина, В.А.Шатерникова,1984г.Москва

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред.И.М.скурихина, В.А.Тутельян,

ю8г.Москва