

Утверждаю:

Директор

Иванов Иван Иванович

2024г.

Организатор питания ИП Комарова А.А.

Утверждаю:

2024г.

Примерное 2-х недельное меню завтраков
для организации горячего питания учащихся
осенне-зимний период 2023-2024г.

1-4 класс

Сборник	наименование блюд	Масса порции	пищевые вещества			энергетическ ая ценность
			б	ж	у	

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

№ 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 СР1	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40
№ 96 СР1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	172
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	13,53	17,19	79,03	622,0

ЗАВТРАК

№ 213	Омлет запеченный с картофелем	180	16,46	18,51	3,31	246,07
№ 22 СР1	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
Итого за прием пищи		500	38,66	27,64	63,39	476,7

ЗАВТРАК

№ 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
Итого за прием пищи		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 сгущенное 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 СР	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40	
№ 96 СР	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	172	
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	13,13	17,19	78,61	619,0	
2-я неделя							
ЗАВТРАК		ПОНЕДЕЛЬНИК					
№ 168 СР	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	200	4,3	8,8	38,2	160	
№ 97 СР	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40	
№ 96 СР	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 хлебоблочное сладкое	40/1шт	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	200	0,22	0	16,67	64
технолог	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118
Итого за прием пищи		460	20,65	13,24	58,59	558,5
ЗАВТРАК						
№ 101 СР	Огурцы соленые	60	1,33	0,08	1,42	117,50
250м/порт	Биточки куриные припущенные	90	6,93	13,5	7,2	108
№ 297 СР	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	6,75	38,7	195
№ 685 СР	Чай с сахаром	200	0,22	0	16,67	64
технолог	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118
Итого за прием пищи		550	20,08	20,74	88,29	602,5
ЗАВТРАК						
№ 437 СР	Гуляш из говядины	50/40	11,24	11	12	295,83
№ 101 СР	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163
№ 332 СР	Огурцы соленые	60	1,33	0,08	1,42	117,50
№ 386 СР	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,33	0	14,6	58
технолог	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,42	24,3	118,33
Итого за прием пищи		572	22,38	14,97	79,55	752,7
Итого за 10 ДНЕЙ			248,20	315,22	882,05	6266,5

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т.Лапиной, 2004г. Хлебпродлинформ.
2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е.Галунова, М.Т.Дабзина, 2008г. Санкт-Петербург
3. Сборник рецептов мучных кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. Москва
4. Диетическое питание справочник под ред. В.А.Допенко, 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