

Утверждаю:

Директор *МБОУ Златоустовская СОШ*  
*Исх. с.а. 2024.09.18* *Исх. с.а. 2024.09.18*  
" *Исх. с.а. 2024.09.18* " *Исх. с.а. 2024.09.18*  
2024г.



Утверждаю:  
Организатор питания ИП Комарова А.А.



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

| Сборник | наименование блюд | масса<br>порции | пищевые вещества |   |   | энергетическая<br>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 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 | 13,53 | 17,19 | 79,03 | 622,0 |

ЗАВТРАК

ВТОРНИК

|                     |                                  |     |       |       |       |        |
|---------------------|----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| № 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    |
| Итого за прием пищи |                                  | 500 | 38,66 | 27,64 | 63,39 | 476,7  |

ЗАВТРАК

СРЕДА

|                     |                                      |          |       |       |       |       |
|---------------------|--------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|
| № 462 СР            | Тефтели (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 |

| ЧЕТВЕРГ             |                                                         |        |       |       |        |        |
|---------------------|---------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|
| ЗАВТРАК             |                                                         |        |       |       |        |        |
| 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  |
| ПЯТНИЦА             |                                                         |        |       |       |        |        |
| ЗАВТРАК             |                                                         |        |       |       |        |        |
| № 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          |                                                         |        |       |       |        |        |
| ПОНЕДЕЛЬНИК         |                                                         |        |       |       |        |        |
| ЗАВТРАК             |                                                         |        |       |       |        |        |
| № 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 изделие хлебобулочное сдобное | 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  |
| ВТОРНИК             |                                                         |        |       |       |        |        |
| ЗАВТРАК             |                                                         |        |       |       |        |        |
| №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  |
| СРЕДА               |                                                         |        |       |       |        |        |
| ЗАВТРАК             |                                                         |        |       |       |        |        |
| № 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  |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |                                      |          |        |        |        |        |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>      |                                      |          |        |        |        |        |
| № 101 СР            | Огурцы соленые                       | 60       | 1,33   | 0,08   | 1,42   | 117,50 |
| 250м/юп             | 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  |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |                                      |          |        |        |        |        |
| <b>ПЯТНИЦА</b>      |                                      |          |        |        |        |        |
| № 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. 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