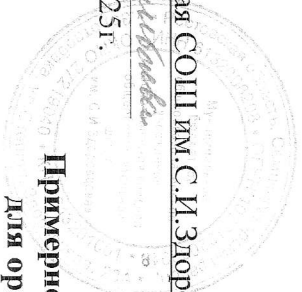


Утверждаю:
 Директор МБОУ Золотарёвская СОШ им. С.И. Здоровцева

« _____ » _____ 2025г.
Директор М.В. Турецкая



Организатор питания ИИ Антоновичко, А.А.

« _____ » _____ 2025г.
ИИ Антоновичко



Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов
 для организации горячего питания учащихся
 осенне-зимний период 2025-2026гг.
 (многочетные, СВО)

Сборник	наименование блюд	Масса подачи	жищевые вещества			энергитич еская
			б	ж	у	

1-я неделя

ЗАВТРАК

№ 160 СРПП 2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,90	2,50	21,00	287,00
№ 685 СРПП 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	44,00
№ 97 СРПП 2004г.	Сыр твердый порциями	15	3,07	3,45	0,00	45,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	118,33
технологическая кар	Фрукты свежие (сезонные)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Итого за прием пищи		585	10,47	6,96	67,93	550,73

ОБЕД

82м/иоп	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	6,00	4,25	21,50	147,00
268м/иоп	Плов с мясом	160	10,32	5,04	25,76	194,40
304м	Икра кабахковая	30	0,06	2,70	2,55	36,50
технологическая кар	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	118,33
технологическая кар	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	113,00
Итого за прием пищи		640	20,77	12,51	101,68	609,23
Итого за день		1225	31,24	19,47	169,61	1159,96

ЗАВТРАК

ВТОРНИК

№ 213	Омлет запеченный с картофелем	150	12,70	18,00	3,30	226,00
№22 СРПП под ред.	Горошек зеленый консервированный	60	1,70	0,12	3,90	23,00
№ 685 СРПП 2004	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,30	87,00
техно...гическая кар	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	118,33
технологическая кар	Фрукты свежие (сезонные)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Итого за прием пищи		580	20,43	20,70	60,43	510,73

ОБЕД

96м	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,20	13,10	120,00
229м	Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	15,00	7,20	3,66	160,00
24м	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	118,33
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,60	98,00
Итого за прием пищи		690	26,81	19,81	78,33	635,33
Итого за день		1270	47,24	40,51	138,76	1146,06
ЗАВТРАК		СРЕДА				
№462 СРПП 2004г.	Тефтели (2 вариант)	90	8,77	9,39	9,21	169,00
№ 332 СРПП 2004г.	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00
№ 101 СРПП 2004г.	Соленья в ассортименте	80	1,07	0,07	1,13	9,40
технологическая кар	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	118,33
№386 СРПП 2004г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	44,00
Итого за прием пищи		570	19,16	14,89	78,31	545,73

ОБЕД

113м	Суп картофельный с клецками	200	5,00	8,00	10,00	24,00
291м	Гуляш из курицы с соусом	60/30	11,24	7,79	4,81	159,44
	Каша пшеничная	150	7,80	6,80	38,70	195,00
101 СРПП 2004г.	Соленья в ассортименте	30	0,40	0,03	0,43	3,53
технологическая кар	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	118,33
	Кисель	180	0,11	0,09	24,74	99,90
Итого за прием пищи		700	23,50	15,21	92,85	576,20
Итого за день		1270	42,66	30,10	171,16	1121,93
ЗАВТРАК		ЧЕТВЕРГ				
224м	Пудинг из творога запеченный со сметаной	150	20,85	16,50	34,80	382,00
	Молоко стуженное с сахаром	20	1,50	40,00	11,40	65,60
№ 693 СРПП 2004г.	Какао с молоком	200	3,30	3,20	18,50	115,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	118,33
технологическая кар	Фрукты свежие (сезонные)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Итого за прием пищи		540	30,08	60,68	100,63	737,33

ОБЕД

88м	Рассольник ленинградский	200	2,75	4,75	13,00	105,00
282м	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,80	6,75	38,70	195,00
250м/иоп	Котлеты мясные	80	15,04	18,40	2,40	230,67
45м	Салат из квашеной капусты	30	0,25	1,50	2,20	23,50

технологическая кар	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	118,33
342м/иоп	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,60	98,00
Итого за прием пищи		710	27,20	27,31	91,07	665,50
Итого за день		1250	57,28	87,99	191,70	1402,83

ЗАВТРАК

ПЯТНИЦА

№ 175 СРПП 2005	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200	5,00	5,50	24,10	169,00
№ 685 СРПП 2004	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,30	87,00
№ 97 СРПП 2004г.	Сыр твердый порциями	15	3,07	3,45	0,00	45,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	118,33
технологическая кар	Фрукты свежие (сезонные)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Итого за прием пищи		585	14,10	11,53	77,33	475,73

ОБЕД

151м	Суп картофельный	200	2,90	2,50	21,00	287,00
203м/иоп	Рагу из курицы	220	12,46	4,89	12,46	201,00
304м	Икра кабачковая	30	0,06	2,70	2,55	36,50
технологическая кар	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	118,33
Итого за прием пищи		200	0,44	0,02	27,70	113,00
Итого за день		700	19,81	10,61	87,88	755,83
Итого за 2-я неделя		1285	33,91	22,14	165,21	1231,56

2-я неделя

ЗАВТРАК

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 168 СРПП 2004	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	200	4,30	8,80	38,20	160,00
№ 97 СРПП 2004г.	Сыр твердый порциями	20	4,09	4,60	0,00	60,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	118,33
технологическая кар	"Мини-маффины" с начинкой изделие хлебобулочное слобное	40/1шт	3,77	4,25	11,56	40,00
№ 693 СРПП 2004г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00
Итого за прием пищи		510	20,01	21,05	85,13	464,33

ОБЕД

98м	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,00	4,25	21,50	147,00
250м/иоп	Котлеты мясные	85	15,98	19,55	2,55	245,09
321м	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,30	4,90	32,80	205,00
101 СРПП 2004г.	Соленья в ассортименте	30	0,40	0,03	0,43	3,53
технологическая кар	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	118,33
Итого за прием пищи		200	0,16	0,16	23,60	98,00

Итого за прием пищи		715	25,79	25,14	83,55	669,94
Итого за день		1225	45,80	46,19	168,68	1134,27
ЗАВТРАК						
ВТОРНИК		200/20	20,63	12,25	32,88	331,25
№238 СРПП под ре	Запеканка морковная с творогом	200	0,07	0,03	11,00	44,00
№ 685 СРПП 2004	Чай с сахаром	50	3,95	0,50	24,17	118,33
технологическая кар	Хлеб пшеничный	120	0,48	0,48	11,76	56,40
технологическая кар	Фрукты свежие (сезонные)	590	25,13	13,26	79,81	549,98
Итого за прием пищи		590	25,13	13,26	79,81	549,98
ОБЕД						
82м/иоп	Пи из капусты свежей с картофелем	200	3,00	4,75	13,00	107,00
297м	Плов из птицы	210	10,01	8,53	24,33	214,77
	Салат из свежлы отварной	30	0,40	1,35	2,30	23,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	118,33
342м/иоп	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	113,00
Итого за прием пищи		690	17,80	15,15	91,50	576,10
Итого за день		1280	42,93	28,41	171,31	1126,08
ЗАВТРАК						
СРЕДА						
№ 101 СРПП 2004г.	Соленья в ассортименте	80	1,07	0,07	1,13	9,40
№ 462 СРПП 2004г.	Оладьи из пчени	90	15,10	14,20	5,96	213,00
№ 520 СРПП 2004г.	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,00
№ 685 СРПП 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	44,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	118,33
Итого за прием пищи		570	25,89	21,55	56,06	523,73
ОБЕД						
103м	Суп картофельный с рисом	200	1,80	5,20	15,54	114,00
234м	Жаркое по-домашнему	180	15,36	7,77	18,38	213,00
45м	Салат из квашеной капусты	30	0,25	1,50	2,20	23,50
технологическая кар	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	118,33
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,60	98,00
Итого за прием пищи		660	21,52	15,13	83,89	566,83
Итого за день		1230	47,41	36,68	139,95	1090,56
ЗАВТРАК						
ЧЕТВЕРГ						
№ 101 СРПП 2004г.	Соленья в ассортименте	80	1,07	0,07	1,13	9,40
250м/иоп	Биточки куриные припущенные	90	6,93	13,50	7,20	108,00
№ 297 СРПП 2004	Каша гречневая рассычатая	150	7,80	6,75	38,70	195,00

№ 685 СРППШ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	44,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	118,33
Итого за прием пищи		570	19,82	20,85	82,20	474,73

ОБЕД

99м	Суп картофельный с вермишелью	200	13,40	7,80	0,40	249,00
259м	Куры тушеные в соусе	70/20	11,69	6,79	0,35	218,00
	Каша пшеничная	150	7,80	6,80	38,70	195,00
	Салат из свеклы отварной	30	0,40	1,35	2,30	23,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	118,33
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	113,00
Итого за прием пищи		720	24,28	15,46	93,22	667,33
Итого за день		1290	44,10	36,31	175,42	1142,06

ЗАВТРАК

ПЯТНИЦА

№ 437 СРППШ 2004	Гуляши из говядины	50/40	11,24	7,79	4,81	159,44
№ 101 СРППШ 2004г.	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00
№ 332 СРППШ 2004г.	Огурцы соленые	80	1,07	0,07	1,13	156,67
№386 СРППШ 2004г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	118,33
Итого за прием пищи		592	21,89	13,26	77,51	697,44

ОБЕД

102м	Суп - лапша домашняя	200	2,50	2,92	18,26	123,00
493м	Биточки куриные припущенные	70	5,39	10,50	5,60	84,00
309м	Капуста тушеная	150	1,65	2,26	5,74	63,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	118,33
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,60	98,00
Итого за прием пищи		670	13,65	16,34	77,37	486,33
Итого за день		1262	35,54	29,60	154,88	1183,77
Итого за 10 ДНЕЙ			428,10	377,39	1646,67	11739,08

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В. Т. Лапшиной, 2004г. Хлебпродлинформ.
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. Дюпенко, 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