

Утверждаю:
 Директор МБОУ Золотарёвская СОШ им.С.И.Здоровцева
Киселев Н.В. Золотарёвская
 2025г.

Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов
 для организации горячего питания учащихся
 осенне-зимний период 2025-2026г.
 ОВЗ 5-11 класс

Организатор питания ИМ.Антоненко А.А.



Сборник	наименование блюда	Масса	пищевые вещества				энергетич
			б	ж	у	ккал	

1-я неделя

ЗАВТРАК

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 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	30	2,37	0,30	14,50	71,00
технологическая кар	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		545	8,81	6,68	56,30	494,00

ОБЕД

82м/иоп	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	6,00	4,25	21,50	147,00
268м/иоп	Плов с мясом	180	11,61	5,67	28,98	218,70
304м	Икра кабачковая	30	0,06	2,70	2,55	36,50
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	113,00
Итого за прием пищи		640	20,48	12,94	95,23	586,20
Итого за день		1185	29,29	19,62	151,53	1080,20

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
технологическая кар	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
технологическая кар	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		540	18,77	20,42	48,80	454,00

ОБЕД

96м	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,20	13,10	120,00
229м	Рыба тушеная в томате с овощами	70/30	17,50	8,40	4,27	186,67
24м	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,60	98,00
Итого за прием пищи		680	27,73	20,81	69,27	614,67
Итого за день		1220	46,50	41,23	118,07	1068,67

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	60	0,80	0,05	0,85	7,05
технологическая кар	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
№386 СРПП 2004г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	44,00
Итого за прием пищи		530	17,31	14,67	68,36	496,05

ОБЕД

113м	Суп картофельный с клецками	200	5,00	8,00	10,00	24,00
291м	Гуляш из курицы с соусом	70/30	13,11	9,09	5,61	186,01
	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
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	Кисель	180	0,11	0,09	24,74	99,90
Итого за прием пищи		690	23,79	16,31	83,98	555,44
Итого за день		1220	41,10	30,98	152,34	1051,49

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	30	2,37	0,30	14,50	71,00
технологическая кар	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		500	28,42	60,40	89,00	680,60

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/ноп	Котлеты мясные	90	16,92	20,70	2,70	259,50
45м	Салат из квашеной капусты	30	0,25	1,50	2,20	23,50

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
342м/иоп	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,60	98,00
Итого за прием пищи		700	27,50	29,41	81,70	647,00
Итого за день		1200	55,92	89,81	170,70	1327,60

ЗАВТРАК

		ПЯТНИЦА				
№ 175 СРППШ 2005	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200	5,00	5,50	24,10	169,00
№ 685 СРППШ 2004	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,30	87,00
№ 97 СРППШ 2004г.	Сыр твердый порциями	15	3,07	3,45	0,00	45,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
технологическая кар	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		545	12,44	11,25	65,70	419,00

ОБЕД

151м	Суп картофельный	200	2,90	2,50	21,00	287,00
203м/иоп	Рагу из курицы	240	13,59	5,33	13,59	219,27
304м	Икра кабачковая	30	0,06	2,70	2,55	36,50
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	113,00
Итого за прием пищи		700	19,36	10,85	79,34	726,77
Итого за день		1245	31,80	22,10	145,04	1145,77

2-я неделя

ЗАВТРАК

		ПОНЕДЕЛЬНИК				
№ 168 СРППШ 2004	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	200	4,30	8,80	38,20	160,00
№ 97 СРППШ 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	"Мини-маффины" с начинкой изделие хлебобулочное слоеное	40/1шт	3,77	4,25	11,56	40,00
№ 693 СРППШ 2004г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00
Итого за прием пищи		505	18,99	19,90	85,13	449,33

ОБЕД

98м	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,00	4,25	21,50	147,00
250м/иоп	Котлеты мясные	95	17,86	21,85	2,85	273,92
321м	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,30	4,90	32,80	205,00
101 СРППШ 2004г.	Соленая в ассортименте	30	0,40	0,03	0,43	3,53
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,60	98,00

№ 685 СРПП 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	44,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
Итого за прием пищи		530	17,97	20,63	72,25	425,05

ОБЕД

9 ^м	Суп картофельный с вермишелью	200	13,40	7,80	0,40	249,00
25 ^{9м}	Куры тушеные в соусе	80/20	13,36	7,76	0,40	249,14
	Каша пшеничная	150	7,80	6,80	38,70	195,00
	Салат из свеклы отварной	30	0,40	1,35	2,30	23,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	113,00
Итого за прием пищи		710	24,37	16,23	83,60	651,14
Итого за день		1240	42,34	36,86	155,85	1076,19

ЗАВТРАК

№ 437 СРПП 2004	Гуляш из говядины	50/40	11,24	7,79	4,81	159,44
№ 101 СРПП 2004г.	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00
№ 332 СРПП 2004г.	Огурцы соленые	60	0,80	0,05	0,85	117,50
№386 СРПП 2004г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
Итого за прием пищи		552	20,04	13,04	67,56	610,94

ОБЕД

102 ^м	Суп - лапша домашняя	200	2,50	2,92	18,26	123,00
493 ^м	Биточки куриные припущенные	80	6,16	12,00	6,40	96,00
309 ^м	Капуста тушеная	150	1,65	2,26	5,74	63,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,60	98,00
Итого за прием пищи		660	12,84	17,64	68,50	451,00
Итого за день		1212	32,88	30,68	136,06	1061,94
Итого за 10 ДНЕЙ			411,36	384,72	1464,36	10979,99

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.Б. 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