



Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов
для организации горячего питания учащихся
осенне-зимний период 2022 г.

с 7 До 11 лет



№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	у		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	РЭ	

1-я неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

120м	Сул молочный с макаронными	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45	35,62
376м/иоп	Чай с сахаром	180			11,98	47,89	0	0,1			4,95	8,24	4,4	0,86	
15м	Сыр твердый порциями	20	4,09	4,6	0,49	60	0,03	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
14м	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0		40	0,1	2,4	3		0,02	45
	Хлеб пшеничный	40	0,32	29	0,52	264,36	0	0	160	0,4	9,6	12	0	0,08	
	Фрукты свежие (сезонные)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45
Итого за Завтрак		600	10,82	46,19	48,75	658,99	0,12	15,99	266,1	1,22	390,43	294,64	47,04	4,91	177,22

Обед

82м/иоп	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,1		2,42	34,9	52,07	25,87	1,21	225,4
268м/иоп	Плов из птицы	200	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2	
342м/иоп	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0	0	0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	0,04
Итого за Обед		640	18,08	18,55	59,13	477,39	0,23	26,1	0	4,79	72,87	268,65	74,07	6,13	237,44
Всего за Понедельник-1		1240	28,9	64,74	107,88	1136,38	0,35	42,09	266,1	6,01	463,3	563,29	121,11	11,04	414,66

1-я неделя
ВТОРНИК

Завтрак

212м/иоп	Омлет с сыром	85	16,46	18,507	3,307	246,067	0,138	4,24	266	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037	303,58
----------	---------------	----	-------	--------	-------	---------	-------	------	-----	-------	---------	---------	-------	-------	--------

	Горошек зеленый консервированный	20	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3		0,06	6	18,6	6,3	0,21	15	
382м/иоп	Чай с молоком	180	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66	
434м	Кексы, обогащенные витамином-минеральным премиксом	30	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
Итого за Завтрак		335	30,13	29,297	68,017	658,667	0,548	8,88	285,66	3,512	386,759	561,311	98,49	5,167	362,24	
Обед																
96м	Суп картофельный с круглой	200	10,8	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53	233,1	
229м	Рагу из птицы	200	17,44	10,27	5,21	183,67	0,2	7,37	24	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06	741	
24м	Салат из квашеной капусты	35	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,3	5,46	0,15	3,57	
350м	Компот из смеси сухофруктов	200	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0	0	0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	0,4	
Итого за Обед		675	33,71	14,74	78,72	582,94	0,47	27,83	57,84	6,12	99,05	437,46	109,28	5,14	978,07	
Всего за Вторник-1		1010	63,84	44,037	146,737	1241,607	1,018	36,71	343,5	9,632	485,809	998,771	207,77	10,307	1340,31	

1-я неделя

СРЕДА

Завтрак

268м/иоп	Тертели (2 вариант)	60	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,68	21,8	2,2		
363м/иоп	Соус сметанный	15	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24	48,5	
312м	Картофель отварной	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52	
71м	Соленья в ассортименте	20	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9	
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
434м	Кексы, обогащенные витамином-минеральным премиксом	30	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4	
377м/иоп	Напиток из плодов шиповника	180	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14	
Итого за Завтрак		475	25,72	22,87	101,29	716,26	0,65	41,25	19,9	5,26	133,8	377,53	111,78	6,52	115,06	
Обед																
113м	Суп картофельный с рисом	250	0,65	3,1	6,55	57,95	0,03	9		1,52	15,8	25,46	17,4	0,54	803	
291м	Куры тушеные в соусе	70/25	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,7	49,09	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08	44,6	
65м	Макаронные изделия отварные с маслом	150	21,83	19,95	37,54	418	0,15	6,47	67,2	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32	259,4	
24м	Салат из свеклы	30	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,3	5,46	0,15	3,57	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0	0	0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	0,4	
350м	Компот из смеси сухофруктов	180	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
Итого за Обед		755	41,24	26,75	114,88	866,71	0,51	20,32	116,29	6,06	97,9	478,74	112,5	6,49	1110,97	
Всего за Среда-1		1230	66,96	49,62	216,17	1582,97	1,16	61,57	136,19	11,32	231,7	856,27	224,28	13,01	1226,03	

1-я неделя
ЧЕТВЕРГ

Завтрак

224M	Пудинг из творога запеченный со	150	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,4	40,7	1,08	635,94
	Молоко стуженное с сахаром	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0	13,2	9,15	1,35	3	16,05
379M/иоп	Какао с молоком	180	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14	22
15M	Сыр твердый порциями	15	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
399M	Яблоко свежее	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	10
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		480	31,55	21,44	69,55	600,39	0,25	41,07	137,15	1,69	578,10	541,35	89,25	5,32	735,59

Обед

88M	Суп картофельный с клецками	250	2,15	3,2	10,27	79,83	0,07	33,6		1,54	36,24	50,08	24,21	0,92	226,4
282M	Гуляш из говядины	35/25	11,82	7,97	9,46	157,63	0,21	20,45	4940	1,67	16,32	207,41	19,59	4,49	5302,7
309M	Пюре картофельное	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83	13,5
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
342M/иоп	Кисель	180	0,23	0,05	17,62	68,59	0,01	46		0,17	8,28	7,59	7,13	0,34	3,91
Итого за Обед		680	22,11	14,33	87,2	564,56	0,43	100,05	4952	4,57	79,25	336,68	69,06	7,18	5546,51
Всего за Четверг-1		1160	53,66	35,77	156,75	1164,95	0,684	141,12	5089,15	6,26	657,35	878,03	158,31	12,5	6282,1

1-я неделя
ПЯТНИЦА

Завтрак

260M/иоп	Гуляш из говядины	50/50	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	63,2
71M	Огурцы консервированные	20	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15	3
302M	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
377M/иоп	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
434M	Булочка Молочная	50	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4
Итого за Завтрак		542	31,01	24,91	96,77	738,61	0,72	8,41	1,60	5,36	85,47	481,58	201,84	9,25	70,34

Обед

151M	Суп - лапша домашняя	250	9,59	5,68	19,46	168,18	0,18	26,68	4,3	2,82	28,82	163,8	43,33	1,49	37,3
203M/иоп	Котлеты по хлыновски (свинина)	60/20	7,91	6,13	33,89	223,08	0,09	0,08	39	0,81	112,06	107,36	12,3	0,89	15,6
312M	Рис отварной	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
348M/иоп	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,1	28,13	116,1	0,03			0,1	16	25,8	8,4	0,64	1,2
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0	0	0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	0,4
Итого за Обед		720	24,22	15,72	121,47	726,58	0,54	53,3	57,6	4,29	215,28	473,47	120,63	6,07	77,02

Всего за Пятница-1	1262	29,67	21,45	153,75	929,32	0,85	53,86	59,2	6,65	258,08	556,65	147,47	6,93	81,02
--------------------	-------------	-------	-------	--------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------	-------

2-я неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

№71	Помидоры соленые	20	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9
239м	Тефтели рыбные	80	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,6	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	22,35
312м	Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
382м/иоп	Какао с молоком	180	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
434м	Кексы, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	10	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4
Итого за Завтрак		460	28,72	22,48	107,69	750,45	0,77	38,86	54,56	5,95	358,22	520,73	135,87	4,56	128,43

Обед

98м	Суп крестьянский с крупой	250	10,96	3,59	10,83	120,07	0,1	20,79	36	1,56	41,69	112,18	21,84	1,32	233,85
250м/иоп	Биточки куриные припущенные	65	12,52	13,36	3,94	186,09	0,07	1,93	8,04	1,24	22,82	137,71	17,94	1,93	8,56
321м	Макаронные изделия отварные	150	3,9	3,11	13,94	101,95	0,09	82,2	16,04	0,36	90,34	67,9	34,44	1,36	110,16
348м/иоп	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,1	28,13	116,1	0,03			0,1	16	25,8	8,4	0,64	1,2
	Хлеб пшеничный	20	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0	0	0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	0,4
Итого за Обед		685	30,77	20,69	74,17	609,54	0,37	104,92	60,08	3,66	184,05	421,19	105,42	7,05	354,17
Всего за Понедельник-2		1145	59,49	43,17	181,86	1359,99	1,144	143,78	114,64	9,61	542,27	941,92	241,29	11,61	482,6

2-я неделя
ВТОРНИК

Завтрак

233м	Запеканка морковная с творогом	150	21,62	16,34	24,19	334,67	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
37вк	Соус сметанный	15	0,05	0,01	8,62	35,04	0	0,9		0,02	2,22	1,8	1,56	0,05	
377м	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	12,19	50,27	0	2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Бананы	120	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45
Итого за Завтрак		485	25,37	17,32	78,18	578,88	0,31	20,81	80	3,1	225,16	333,16	72,25	6,09	710,17

Обед

82м/иоп	Щи из капусты свежей с картофелем	200	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,6		1,52	44,82	72,82	28,34	1,3	231,14
297м	Куры тушенные в соусе	65/25	21,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,2	89	0,53	19,11	188,21	25,19	2,03	57,5
304м	Каша пшеничная	150	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,5
342м/иоп	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12
	Хлеб ржаной, пшеничный	25/25	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0	0	0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	0,4

Итого за Обед	690	31,24	26,74	93,6	741,9	0,34	27,8	101	2,78	99,61	427,18	107,59	6,68	314,54
Всего за Вторник-2	1175	56,61	44,06	171,78	1320,78	0,65	48,61	181	5,88	324,77	760,34	179,84	12,77	1024,71

2-я неделя

СРЕДА

Завтрак

	Соленья в ассортименте	20	0,39	0,03	1,47	7,81	0,02	60,06	0	0,21	2,4	4,8	2,1	0,15	75,08
162к	Запеканка картофельная с печенью	150	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	7896	1,25	42,5	422,38	62,44	8,58	8064,42
331м	Соус сметанный с томатом и луком	15	0,57	1,23	2,26	22,7	0,02	1,38	8	0,08	8,22	8,69	2,55	0,11	17,56
382м/иоп	Какао с молоком	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
434м	Булочка молочная	50	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4
Итого за Завтрак		435	33,7	20,5	95,4	704,58	0,91	130,76	7923,66	3,91	314,48	694,15	127,63	10,36	8200,72

Обед

103м	Суп картофельный с вермишелью	250	10,8	3,69	21,09	161,1	0,14	17,02	31,5	1,7	30,09	120,16	25,52	1,52	230,27
234м	Рыба тушеная в томате с овощами	60/25	13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,6	2,38	44,68	188,79	47,6	0,83	6,6
312м	Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	6	
349м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68	0,6
Итого за Обед		705	30,23	12,21	95,17	613,35	0,49	44,69	52,4	5,73	158,87	463,16	137,82	10,28	259,99
Всего за Среда-2		1140	63,93	32,71	190,57	1317,93	1,4	175,45	7976,06	9,64	473,35	1157,31	265,45	20,64	8460,71

2-я неделя

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

71м	Огурцы соленые	20	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15	3
279м	Тертелги мясные(2 вариант)	80	10,9	11,39	10,64	189,02	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,4
302м	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
379м/иоп	Напиток кофейный с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14	22
434м	Кексы, обогащенные витамином-Минеральным премиксом	30	0,02		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06	
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		500	26,65	17,06	98,81	652,97	0,49	6,30	45,70	2,72	174,46	450,96	187,35	6,95	45,40

Обед

99м	Суп картофельный	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,2		2,34	29,16	52,44	21,81	0,83	205,6
259м	Жаркое по-домашнему	200	14,93	20,48	20,81	328,02	0,6	27,05		1,87	23,35	216,96	51,73	2,9	24,42
71м	Помидоры соленые	30	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15	3
	Сок	170	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	

	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Обед		690	22,44	26,51	80,89	659,08	0,82	54,35	0	5,22	85,41	344,6	105,54	7,88	233,02
Всего за Четверг-2		1190	25,48	26,87	99,37	747,48	0,88	54,35	0	5,74	94,61	379,4	118,74	8,68	233,02

2-я неделя

ПЯТНИЦА

Завтрак

175м	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	150/10/1	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,9	35	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07
376м/иол	Чай с сахаром	180			11,98	47,89	0	0,1			4,95	8,24	4,4	0,86	
Зм	Масло сливочное	10	0	7,25	0,13	66,09	0,01		40	0,1	2,4	3		0,02	45
	Сыр твердый порциями	15	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Фрукты свежие (сезонные)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5		0,6	28,5	24	18	3,45	
Итого за Завтрак		545	15,29	20,80	80,78	574,49	0,23	8,66	121,00	1,48	432,50	399,81	88,37	6,16	152,67

Обед

102м	Суп картофельный с горохом	200	5,87	5,6	19,28	150,87	0,23	11,51		2,45	36,57	106,78	38,27	1,98	201,9
294м	Котлеты рубленые из птицы	60/25	12,68	12,19	11,84	208	0,15	0,65	39,13	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63	68,09
309м	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,08	11,51	45,5	8,23	0,83	13,5
342м/иол	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Обед		675	28,9	21,28	110,73	750,36	0,58	16,16	51,13	8,14	111,76	267,06	86,05	7,56	295,49
Всего за Пятница-2		1220	44,19	42,08	191,51	1324,85	0,81	24,82	172,13	9,62	544,26	666,87	174,42	13,72	448,16
Итого за 10ДНЕЙ		11772	492,73	404,507	1616,38	12126,257	8,946	782,36	14338	80,362	4075,5	7758,85	1838,68	121,207	19993,3

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