



Согласовано
Директор МБОУ «Школы»

2023 г.

Утверждаю:
Организатор питания ИП Комарова А.А.

2023 г.

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

Сборник	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая
			б	ж	у	

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

№ 160 СРЛ	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,2
№ 685 СРЛ	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,4
№ 97 СРШ	Сыр твердый порциями	10	2,28	2,94	6,46	35,0
№ 96 СРШ	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
технологич	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,41	24,30	118,0
технологич	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,80	0,20	7,50	38,0
Итого за прием пищи		560	12,91	15,54	75,99	471,7

1-я неделя

ЗАВТРАК		ВТОРНИК				
№ 342 СРЛ	Омлет с сыром	150	16,46	18,51	3,31	246,1
№ 22 СРШ	Горошек зеленый консервированный	60	14,40	6,10	15,84	22,0
№ 685 СРЛ	Чай с молоком	200	1,64	1,64	17,78	89,4
технологич	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,41	24,30	118,0
	Булочка молочная	70	0,67	1,40	13,61	168,0
Итого за прием пищи		520	36,97	28,06	74,84	643,5

1-я неделя

ЗАВТРАК		СРЕДА				
№ 462 СРЦ	Тефтели (2 вариант)	90	24,00	14,40	27,60	367,2
№ 511 СРЛ	Рис отварной	150	3,60	5,90	43,50	270,0
№ 101 СРЛ	Соленья в ассортименте	60	1,33	0,08	1,42	11,8
технологич	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,41	24,30	118,0
№ 386 СРЦ	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,0
Итого за прием пищи		562	33,07	20,79	111,42	825,0

1-я неделя

ЗАВТРАК		ЧЕТВЕРГ				
224м	Пудинг из творога запеченный со сметаной	150	22,24	17,60	37,12	408,0
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,13	0,03	8,55	39,0
№ 693 СРЛ	Какао с молоком	200	3,00	2,50	24,78	145,0
технологич	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,80	0,20	7,50	38,0
технологич	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,41	24,30	118,0
Итого за прием пищи		510	30,97	20,74	102,25	748,0

1-я неделя

ЗАВТРАК		ПЯТНИЦА				
№ 175 СРЦ	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200	4,27	8,80	38,13	160,0
№ 685 СРЛ	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,4
№ 97 СРШ	Сыр твердый порциями	10	2,28	2,94	6,46	35,0
№ 96 СРШ	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
технологич	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,41	24,30	118,0
технологич	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,80	0,20	7,50	38,0

Итого за прием пищи		560	11,45	19,60	93,19	481,5
2-я неделя						
ЗАВТРАК		ПОНЕДЕЛЬНИК				
№ 168 СРП	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	200	3,86	7,92	34,38	144,0
№ 97 СРШ	Сыр твердый порциями	10	2,28	2,94	6,46	35,0
№ 96 СРШ	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
технологич	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,41	24,30	118,0
434м	Кексы, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	40/1шт	3,77	4,25	11,56	40,0
№ 693 СРП	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,80	100,0
Итого за прием пищи		500	16,59	25,97	91,63	503,1
2-я неделя						
ЗАВТРАК		ВТОРНИК				
№238 СРШ	Запеканка морковная с творогом	200/20	22,50	19,89	20,59	358,0
№ 685 СРП	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,4
технологич	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,41	24,30	118,0
технологич	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,80	0,20	7,50	38,0
Итого за прием пищи		560	27,32	20,50	69,06	578,4
2-я неделя						
ЗАВТРАК		СРЕДА				
№ 101 СРП	Овощи соленные (свежие)	60	1,33	0,08	1,42	11,8
№ 462 СРП	Печень, тушенная в соусе	90	8,50	5,30	2,10	207,7
№ 520 СРП	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	192,0
№ 685 СРП	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,4
технологич	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,41	24,30	118,0
Итого за прием пищи		540	19,55	12,54	58,29	593,9
2-я неделя						
ЗАВТРАК		ЧЕТВЕРГ				
№ 101 СРП	Огурцы соленные (свежие)	60	0,10	0,03	1,10	5,1
250м/иоп	Биточки куриные припущенные	90	12,52	13,36	3,94	186,1
№ 297 СРП	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,80	6,75	38,70	195,0
№ 685 СРП	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,4
технологич	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,41	24,30	118,0
Итого за прием пищи		540	24,44	20,55	84,71	568,6
2-я неделя						
ЗАВТРАК		ПЯТНИЦА				
№ 437 СРП	Гуляш из говядины	90	11,24	11,00	12,00	296,0
№ 101 СРП	Огурцы соленные (свежие)	60	0,10	0,03	1,10	5,1
№ 332 СРП	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163,0
№386 СРП	Чай с сахаром, лимоном	200	0,33	0,00	14,60	58,0
технологич	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,41	24,30	118,0
Итого за прием пищи		540	21,15	14,91	79,23	640,1
Итого за 10ДНЕЙ		234,42	199,20	840,60	6053,7	

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т.Лапшиной, 2004г. Хлебпродинформ.
2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е.Галунова, М.Т.Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург
3. Сборник рецептур 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