



Утверждаю:  
Директор

2024г.



Утверждаю:  
Организатор питания

2024г.

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

Сборник	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергитическая ценность
			б	ж	у	
<b>1-я неделя</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 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
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>570</b>	<b>13,53</b>	<b>17,19</b>	<b>79,03</b>	<b>622,0</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 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
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>500</b>	<b>38,66</b>	<b>27,64</b>	<b>63,39</b>	<b>476,7</b>
<b>СРЕДА</b>						
№ 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
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>552</b>	<b>35,11</b>	<b>18,36</b>	<b>88,11</b>	<b>691,8</b>

<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>ЧЕТВЕРГ</b>									
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			
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>510</b>	<b>28,39</b>	<b>59,33</b>	<b>99,70</b>	<b>766,4</b>			
<b>ПЯТНИЦА</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
№ 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			
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>570</b>	<b>13,13</b>	<b>17,19</b>	<b>78,61</b>	<b>619,0</b>			
<b>2-я неделя</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>									
№ 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/шт	3,77	4,25	11,56	40,00			
№ 693 СР	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	1,2	16,67	91			
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>500</b>	<b>22,24</b>	<b>99,62</b>	<b>169,10</b>	<b>473,0</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>ВТОРНИК</b>									
№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			
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>570</b>	<b>34,02</b>	<b>26,93</b>	<b>77,70</b>	<b>704,0</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>СРЕДА</b>									
№ 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
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>460</b>	<b>20,65</b>	<b>13,24</b>	<b>58,59</b>	<b>558,5</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>ЗАВТРАК</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
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>550</b>	<b>20,08</b>	<b>20,74</b>	<b>88,29</b>	<b>602,5</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>ЗАВТРАК</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
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>572</b>	<b>22,38</b>	<b>14,97</b>	<b>79,55</b>	<b>752,7</b>
<b>Итого за 10 ДНЕЙ</b>			<b>248,20</b>	<b>315,22</b>	<b>882,05</b>	<b>6266,5</b>

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В. Т. Лапиной, 2004г. Хлебпродинформ.
2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е.Г алунова, 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