

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 61

Ибрагимович Е.В.

Утверждаю:

ИП Зарянова А.П.



09 " сентября 2024 г.

09 " сентября 2024 г.



Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов  
для организации горячего питания учащихся 1-4х классов  
осенне - зимний период 2023 - 2024 гг.

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетич. еская ценность	№ Рецептуры
		б	ж	у		
<b>1-я неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,30	10,10	30,60	246,50	№ 160 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
Сыр твердый порциями	10	2,33	2,95	0,00	35,87	№ 33 2008г
Масло сливочное	10	1,22	3,77	7,31	68,05	№ 32 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	560	15,51	17,48	82,04	547,52	технологическая карта табл.

Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>15,51</b>	<b>17,48</b>	<b>82,04</b>	<b>547,52</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	5,13	10,40	93,57	№ 145 2008г
Печень по - строгоновски	100	10,43	9,25	5,90	148,57	№ 261 2004г
Макаронны отварные	150	6,62	7,37	32,83	224,13	№ 299/519 2008г
Икра свекольная	60	2,24	1,10	6,10	43,26	№ 110 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>26,64</b>	<b>23,79</b>	<b>97,82</b>	<b>711,95</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1320</b>	<b>42,15</b>	<b>41,27</b>	<b>179,86</b>	<b>1259,47</b>	
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет с морковью, запеченый	200	9,85	14,73	28,91	287,61	№ 348 2008г
Торощек зеленый консервированный	60	2,52	0,17	5,10	32,01	№ 27а 2008г
Какао с молоком	200	3,08	3,50	17,80	115,02	№ 725 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500,00</b>	<b>18,51</b>	<b>18,66</b>	<b>71,14</b>	<b>526,54</b>	
<b>ОБЕД</b>						

Супл картофельный с горохом	200	4,50	5,70	13,40	122,90	№ 162 2008г
Биточки рыбные с соусом	100	10,66	10,80	5,50	161,84	№ 364 2008г
Рис отварной	150	3,69	7,37	28,75	196,09	№ 215 2008г
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
<b>Итого за обед:</b>	760	25,63	24,69	97,16	713,37	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	1260	44,14	43,35	168,30	1239,91	
<b>СРЕДА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Шницель рубленый	90	11,29	11,02	5,94	168,10	№ 465 2008г
Рис отварной	150	3,69	7,37	28,75	196,09	№ 215 2008г
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Чай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
<b>Итого за завтрак:</b>	540	18,82	18,72	70,24	524,72	
<b>ОБЕД</b>						
Суп крестьянский с крупой	200	1,90	10,92	12,35	155,28	№ 138 2004г
Плов из птицы	200	17,28	14,12	27,20	305,00	№ 492 2004г
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.

Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Кисель фруктовый	180	1,40	0,04	18,60	80,36	№ 645 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>710</b>	<b>26,76</b>	<b>25,88</b>	<b>91,86</b>	<b>707,40</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1250</b>	<b>45,58</b>	<b>44,60</b>	<b>162,10</b>	<b>1232,12</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная вязкая с рисом, маслом	200	10,13	15,44	36,62	325,96	№302 2004г
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Кофейный напиток	200	2,01	2,00	18,00	98,04	№ 719 2008г
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>15,60</b>	<b>18,10</b>	<b>83,75</b>	<b>560,30</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с рисом	200	3,4	3,5	26,5	151,10	№ 160 2008г
Жаркое по-домашнему	200	14,8	20,32	19,9	321,68	№ 442 2008г
Салат из квашеной капусты	60	0,88	0,05	1,46	9,81	№ 62 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>710</b>	<b>25,38</b>	<b>24,63</b>	<b>96,35</b>	<b>708,59</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1250</b>	<b>40,98</b>	<b>42,73</b>	<b>180,1</b>	<b>1268,89</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						

Поджарка	90	7,63	12,97	18,01	219,29	№ 424 2008г
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,48	5,78	25,62	180,42	№ 513 2008г
Чай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>17,95</b>	<b>19,08</b>	<b>79,18</b>	<b>560,24</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник домашний	200	2,63	5,31	6,17	82,99	№ 154 2008г
Гуляш из отварного мяса	100	8,56	15,42	18,47	246,90	№ 443 2008г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,48	5,78	25,62	180,42	№ 513 2008г
Горошек зеленый консервированный	60	2,52	0,17	5,10	32,01	№ 27а 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>26,09</b>	<b>27,62</b>	<b>97,95</b>	<b>744,74</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1300</b>	<b>44,30</b>	<b>47,29</b>	<b>176,55</b>	<b>1309,01</b>	
<b>2-я неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200	8,31	9,72	29,72	239,60	№ 297 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
Масло сливочное	10	1,22	3,77	7,31	68,05	№ 32 2008г

Сыр твердый порциями	10	2,33	2,95	0,00	35,87	№ 33 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>15,52</b>	<b>17,1</b>	<b>81,16</b>	<b>540,62</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп крестьянский с крупой	200	1,90	10,92	12,35	155,28	№ 138 2004г
Тефтели мясные с соусом	100	10,44	8,96	6,42	148,08	№ 462 2004г
Каша пшеничная	150	6,49	6,96	28,52	202,68	№ 243 2004г
Салат из квашеной капусты	60	0,88	0,05	1,46	9,81	№ 62 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>26,01</b>	<b>27,65</b>	<b>97,24</b>	<b>741,85</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1320</b>	<b>41,53</b>	<b>44,75</b>	<b>178,4</b>	<b>1282,47</b>	
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка творожная с рисом	160	15,17	14,27	32,17	317,79	№ 366 2008г
Соус сметанный	20	0,67	2,1	0,95	25,38	технологическая карта табл.
Чай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.

Итого за завтрак:							
<b>ОБЕД</b>	520	19,6	17,04	77,45	541,56		
Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,17	5,97	11,35	131,81	№ 142 2004г	
Рагу из птицы	200	11,98	20,53	39,68	391,41	№ 489 2004г	
Свекла отварная	60	0,9	0,21	4,38	23,01	№ 51 2004г	
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.	
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.	
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г	
Итого за обед:	710	26,95	27,65	98	748,65		
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	1230	46,55	44,69	175,45	1290,21		
<b>СРЕДА</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Свекла отварная с маслом							
Рыба тушёная в томате с овощами	60	2,13	1,01	8,69	52,37	№ 51 2004г	
Пюре картофельное	90	5,7	9,87	3,8	126,83	№ 340 2008г	
Кофейный напиток	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 2008г	
Хлеб пшеничный	200	2,01	2	18	98,04	№ 692 2004г	
Итого за завтрак:	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.	
<b>ОБЕД</b>	540	16,02	18,01	70,19	506,93		
Суп картофельный с макаронными изделиями							
Коглета куриная с соусом	200	2,70	4,63	17,40	122,07	№ 163 2008г	
Каша гречневая рассыпчатая	100	11,39	16,24	11,37	237,20	№ 268 2004г	
Соленья в ассортименте	150	6,48	5,78	25,62	180,42	№ 513 2008г	
Компот из свежих фруктов	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.	
	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г	

Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>98</b>	<b>748,65</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1300</b>	<b>42,97</b>	<b>45,66</b>	<b>168,19</b>	<b>1255,58</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Тертельи мясные с соусом	90	5,43	7,03	6,42	110,67	№ 462 2004г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,48	5,78	25,62	180,42	№ 513 2008г
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	29,2	155,50	№ 692 2004г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>19,05</b>	<b>15,83</b>	<b>81,59</b>	<b>545,03</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем	200	5,23	10,19	11,04	156,79	№ 133 2008г
Тертельи натуральные с соусом	100	6,07	7,02	5,71	110,30	№ 263 2004г
Рис отварной	150	3,69	7,37	28,75	196,09	№ 215 2008г
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Кисель фруктовый	180	1,40	0,04	18,60	80,36	№ 645 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>22,57</b>	<b>25,42</b>	<b>97,81</b>	<b>710,30</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1300</b>	<b>41,62</b>	<b>41,25</b>	<b>179,4</b>	<b>1255,33</b>	



ПЯТНИЦА										
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная	200	7,01	7,15	14,84	151,75	№318 2004г				
Сыр твердый порциями	10	2,33	2,95	0,00	35,87	№ 33 2008г				
Масло сливочное	10	1,22	3,77	7,31	68,05	№ 32 2008г				
Какао с молоком	200	3,08	3,50	17,80	115,02	№ 725 2008г				
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.				
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.				
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>17,1</b>	<b>18,03</b>	<b>69,08</b>	<b>506,99</b>					
ОБЕД										
Суп гороховый с картофелем	200	4,50	5,70	13,40	122,90	№ 162 2008г				
Плов из птицы	190	13,43	12,80	27,20	277,72	№ 492 2004г				
Икра кабачковая	60	0,72	5,82	4,62	73,74	технологическая карта табл.				
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.				
Компот из смеси сухофруктов	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.				
<b>Итого за обед:</b>	<b>180</b>	<b>0,60</b>	<b>0,02</b>	<b>15,80</b>	<b>65,78</b>	№ 644 2008г				
<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>24,95</b>	<b>25,08</b>	<b>93,71</b>	<b>700,36</b>					
	<b>1240</b>	<b>42,05</b>	<b>43,11</b>	<b>162,79</b>	<b>1207,35</b>					

Иллюстрация технологических нормативов под редакцией В.Т.Дашинной, 2004г. Хлебпродинформ.

Иллюстрация технологических документов под редакцией Л.Е.Галунова, СРШП 2004г., Т.Лазина, 2008г. Санкт-Петербург.

ПРОШИТО ПРОНУМЕРАВАННО

и скеплено печатью *Деве*



*В.В. Табаровец*  
В.В. Табаровец