

Согласовано:

МБОУ СОШ №61 г. И.Е. Дадана

Директор

Лабаровец Е.В.



Утверждено:

И.П. Зарянова А.П.



2024г.

### Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов

Для организации горячего питания учащихся ОБЗ возрастной категории 12 лет и старше  
осенне - зимний период 2024 - 2025 г.

Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ Рецептуры
		б	ж	у		
<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 завтрак:		560	15,51	17,48	82,04	547,52	
<b>ОБЕД</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,81	6,41	13,00	116,93	№ 145 2008г	
Печень гр - строгоновски	100	10,43	9,25	5,90	148,57	№ 261 2004г	
Макаронны отварные	200	7,70	10,41	36,67	271,17	№ 299/519 2008г	
Икра свекольная	100	3,73	1,83	10,16	72,03	№ 110 2008г	
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	Технологическая карта табл.	
Хлеб ржачной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	Технологическая карта табл.	
Компот из свежих фруктов	200	0,22	0,22	11,00	46,86	№ 639 2008г	
Итого за обед:	920	29,59	28,86	109,42	815,78		
Итого в день	1480	45,10	46,34	191,46	1363,30		
<b>ВТОРНИК</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Омлет с грибами, запеченный	200	9,85	14,73	28,91	287,61	№ 348 2008г	
Горошек зеленый консервированный	100	4,20	0,28	8,50	53,32	№ 27а 2008г	
Какао с молоком	200	3,08	3,50	17,80	115,02	№ 725 2008г	
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	24,16	114,80	Технологическая карта табл.	
Итого за завтрак:	550,00	20,95	18,83	79,37	570,75		
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с горохом	250	5,62	7,12	16,75	153,56	№ 162 2008г	
Биточки рыбные с соусом	110	12,66	10,80	5,50	169,84	№ 364 2008г	
Рис отварной	200	4,69	8,37	29,58	212,41	№ 215 2008г	
Соленья в ассортименте	100	0,80	0,10	1,70	10,90	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	200	0,66	0,02	17,55	73,02	№ 644 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>30,13</b>	<b>27,15</b>	<b>103,77</b>	<b>779,95</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1480</b>	<b>51,08</b>	<b>45,98</b>	<b>183,14</b>	<b>1350,70</b>	
<b>СРЕДА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Шницел ь 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	100	0,80	0,10	1,70	10,90	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>	<b>580</b>	<b>19,14</b>	<b>18,76</b>	<b>70,92</b>	<b>529,08</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп крестьянский с крупой	250	2,37	13,65	15,43	194,05	№ 138 2004г
Плов из птицы	210	19,27	14,18	33,20	337,50	№ 492 2004г
Соленья в ассортименте	100	0,80	0,10	1,70	10,90	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	200	1,55	0,04	20,66	89,20	№ 645 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>830</b>	<b>29,69</b>	<b>28,71</b>	<b>103,68</b>	<b>791,87</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1410</b>	<b>48,83</b>	<b>47,47</b>	<b>174,60</b>	<b>1320,95</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						

<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша молочная вязкая с рисом, маслом	250	12,66	19,3	45,77	407,42	№ 303 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>590</b>	<b>18,13</b>	<b>21,96</b>	<b>92,90</b>	<b>641,76</b>				
<b>ОБЕД</b>									
Суп картофельный с рисом	250	4,25	4,37	33,12	188,81	№ 160 2008г			
Жаркое г-домашнему	210	15,18	22,32	22,9	353,20	№ 442 2008г			
Салат из квашеной капусты	100	1,46	0,08	2,43	16,31	№ 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	200	0,60	0,02	17,55	72,78	№ 644 2008г			
<b>Итого за обед:</b>	<b>830</b>	<b>27,19</b>	<b>27,53</b>	<b>108,69</b>	<b>791,32</b>				
<b>Итого в день</b>	<b>1420</b>	<b>45,32</b>	<b>49,49</b>	<b>201,59</b>	<b>1433,08</b>				
<b>ПЯТНИЦА</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Поджарка	90	7,63	12,97	18,01	219,29	№ 438 2008г			
Соленья в ассортименте	100	0,80	0,10	1,70	10,90	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>580</b>	<b>18,27</b>	<b>19,12</b>	<b>79,86</b>	<b>564,60</b>				
<b>ОБЕД</b>									

Рассольник домашний	250	3,28	6,63	7,71	103,63	№ 154 2008г
Гуляш из отварного мяса	100	8,56	15,42	18,47	246,90	№ 443 2008г
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,14	6,45	28,52	204,69	№ 513 2008г
Горохе изеленый консервированный	100	4,20	0,28	8,50	53,32	№ 27а 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	Технологическая карта табл.
Хлеб ржечной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	Технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	200	0,22	0,22	11,00	46,86	№ 639 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>30,1</b>	<b>29,74</b>	<b>106,89</b>	<b>815,62</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1500</b>	<b>48,37</b>	<b>48,86</b>	<b>186,75</b>	<b>1380,22</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	250	2,37	13,65	15,43	194,05	№ 138 2004г
Тефтели мясные с соусом	100	10,44	8,96	6,42	148,08	№ 462 2004г
Каша пше ниная	200	8,24	7,73	32,52	232,61	№ 243 2004г

Салат и Эквешеной капуста	100	1,46	0,08	2,43	16,28	№ 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	200	0,66	0,02	17,55	73,04	№ 644 2008г
Итого за обед:	920	28,87	31,18	107,04	824,28	
ИТОГО В ДЕНЬ	1480	44,39	48,28	188,2	1364,90	
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка творожная с рисом	200	18,96	17,84	40,21	397,24	№ 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 с вэжие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	560	23,39	20,61	85,49	621,01	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с рыбными консервами	250	10,21	7,46	14,18	164,70	№ 142 2004г
Рагу из птицы	200	11,98	20,53	39,68	391,41	№ 489 2004г
Свекла отварная	100	1,5	0,35	7,3	38,35	№ 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	200	0,22	0,22	11,00	46,86	№ 639 2008г
Итого за обед:	820	29,61	29,3	104,85	801,54	
ИТОГО В ДЕНЬ	1380	53	49,91	190,34	1422,55	

<b>СРЕДА</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
Свекла Оварная с маслом	100	3,55	1,68	14,48	87,24	№ 51 2004г				
Рыба тушёная в томате с овощами	90	5,7	9,87	3,8	126,83	№ 340 2008г				
Пюре картофельное	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 2008г				
Кофейн ыл напиток	200	2,01	2	18	98,04	№ 692 2004г				
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.				
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>17,44</b>	<b>18,68</b>	<b>75,98</b>	<b>541,8</b>					
<b>ОБЕД</b>										
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,37	5,78	21,75	152,50	№ 163 2008г				
Котлета куриная с соусом	100	11,39	16,24	11,37	237,20	№ 268 2004г				
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,14	6,45	28,52	204,69	№ 513 2008г				
Соленья в ассортименте	100	0,80	0,10	1,70	10,90	технологическая карта табл.				
Компот из свежих фруктов	200	0,22	0,22	11,00	46,86	№ 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>920</b>	<b>29,62</b>	<b>29,53</b>	<b>107,03</b>	<b>812,37</b>					
<b>Итого в день</b>	<b>1500</b>	<b>47,06</b>	<b>48,21</b>	<b>183,01</b>	<b>1354,17</b>					
<b>ЧЕТВЕРГ</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.				
Тефтели мясные	90	5,43	7,03	6,42	110,67	№ 462 2004г				
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,64	7,7	34,16	240,50	№ 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>590</b>	<b>21,21</b>	<b>17,75</b>	<b>90,13</b>	<b>605,11</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем	250	6,53	12,73	13,8	195,89	№ 133 2008г
Тефтели натуральные с соусом	100	6,07	7,02	5,71	110,30	№ 263 2004г
Рис отварной	200	5,21	9,30	32,86	235,98	№ 215 2008г
Соленая фасортименте	100	0,80	0,10	1,70	10,90	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	200	1,55	0,04	20,66	89,20	№ 645 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>25,86</b>	<b>29,93</b>	<b>107,42</b>	<b>802,49</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1510</b>	<b>47,07</b>	<b>47,68</b>	<b>197,55</b>	<b>1407,60</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная с рисом вязкая	210	7,01	7,15	17,84	163,75	№ 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>570</b>	<b>17,1</b>	<b>18,03</b>	<b>72,08</b>	<b>518,99</b>	



<b>ОБЕД</b>										
Суп гороховый с картофелем	250	5,62	7,12	16,75	153,56	№ 162 2008г				
Плов из птицы	200	14,13	13,47	28,63	277,72	№ 492 2004г				
Икра кабачковая	100	1,20	9,70	7,70	122,90	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	200	0,66	0,02	17,55	73,02	№ 644 2008г				
<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>27,31</b>	<b>31,05</b>	<b>103,32</b>	<b>787,42</b>					
<b>Итого В ДЕНЬ</b>	<b>1390</b>	<b>44,41</b>	<b>49,08</b>	<b>175,4</b>	<b>1306,41</b>					

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004г. Хлебпродинформ.

2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е. Галунова, СРШП 2004г. Т. Лавзина, 2008г. Санкт-Петербург