



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №61 им. П.Е. Ладана
Табаровец Е.В.
2024г.

Утверждено:



Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов

для организации горячего питания учащихся ОВЗ МБОУ СОШ №61 им. Ладана П.Е., 1-4 классов
осенне - зимний период 2024 - 2025 гг.

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетич еская	№ Рецептуры
		б	ж	у		
1-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Судл 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	
ОБЕД						
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
Итого за обед:	760	26,64	23,79	97,82	711,95	

ИТОГОВ ДЕНЬ	1320	42,15	41,27	179,86	1259,47	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Омлет с морковью, запеченный	200	9,85	14,73	28,91	287,61	№ 348 2008г
Горошек зеленый консервированный	60	2,52	0,17	5,10	32,01	№ 27а 2008г
Кефир 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.
Итого за завтрак:	500,00	18,51	18,66	71,14	526,54	
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	200	4,50	5,70	13,40	122,90	№ 162 2008г
Вяочки 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.
Копilot из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	760	25,63	24,69	97,16	713,37	
ИТОГОВ ДЕНЬ	1260	44,14	43,35	168,30	1239,91	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак:	540	18,82	18,72	70,24	524,72	
ОБЕД						
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

Итого за обед:		710	26,76	25,88	91,86	707,40	
ПЯТОГО В ДЕНЬ		1250	45,58	44,60	162,10	1232,12	
ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК							
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.
Кфейный напиток		200	2,01	2,00	18,00	98,04	№ 719 2008г
Итого за завтрак:		540	15,60	18,10	83,75	560,30	
ПЯТН							
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.
Копит из смеси сухофруктов		180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:		710	25,38	24,63	96,35	708,59	
Итого в день		1250	40,98	42,73	180,1	1268,99	
ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК							
Поджарка		90	7,63	12,97	18,01	219,29	№ 424 2008г
Соления 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.
Итого за завтрак:		540	17,95	19,08	79,18	560,24	
ОБЕД							
Расольник 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
Горшечек 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.

Кашпот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Итого за обед:	760	26,09	27,62	97,95	744,74	
ИТОГО В ДЕНЬ	1300	44,30	47,29	176,55	1309,01	
2-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
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
Моло 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.
Итого за завтрак:	560	15,52	17,1	81,16	540,62	
ОБЕД						
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.
Копот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	760	26,01	27,65	97,24	741,85	
ИТОГО В ДЕНЬ	1320	41,53	44,75	178,4	1282,47	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
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:	520	19,6	17,04	77,45	541,56	
ОБЕД						

Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,17	5,97	11,35	131,81	№ 142 2004г
Резу из птицы	200	11,98	20,53	39,68	391,41	№ 489 2004г
Сезгла 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.
Кшипот 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	
ИТОГО В ДЕНЬ	1230	46,55	44,69	175,45	1290,21	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Сезгла отварная с маслом	60	2,13	1,01	8,69	52,37	№ 51 2004г
Рыба тушеная 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
Корейный напиток	200	2,01	2	18	98,04	№ 692 2004г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	540	16,02	18,01	70,19	506,93	
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,70	4,63	17,40	122,07	№ 163 2008г
Коллета куриная с соусом	100	11,39	16,24	11,37	237,20	№ 268 2004г
Каца гречневая рассыпчатая	150	6,48	5,78	25,62	180,42	№ 513 2008г
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Копот из свежих фруктов	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.
Итого за обед:	760	26,95	27,65	98	748,65	
ИТОГО В ДЕНЬ	1300	42,97	45,66	168,19	1255,58	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Тертели 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
Корейный 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.
Итого за завтрак:	540	19,05	15,83	81,59	545,03	
ОБЕД						
Бюш с капустой и картофелем	200	5,23	10,19	11,04	156,79	№ 133 2008г
Т.фрителли 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
Сленья 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
Итого за обед:	760	22,57	25,42	97,81	710,30	
Итого В ДЕНЬ	1300	41,62	41,25	179,4	1255,33	
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.
Итого за завтрак:	560	17,1	18,03	69,08	506,99	
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.
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
Итого за обед:	700	24,95	25,08	93,71	700,36	

ИТОГОВ ДЕНЬ	1240	42,05	43,11	162,79	1207,35	
1. Сборник теологических нормативов под редакцией В. Т. Лапиной, 2004г. Хлебпродинформ.						
2. Сборник теологических документов под редакцией Д.Е. Галунова, СРШП 2004г.. Т. Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург						