



Утверждено:
Директор ИБФУ ЖКОШ им. В.А. Закруткина

2025г.

Примерное 2-х недельное меню завтраков
для организации горячего питания учащихся
осенне-зимний период 2025-2026г.

1-4 класс



Утверждено:
Организатор питания ИП Антонышко А.А.

2025г.

Сборник	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность
			б	ж	у	

1-я неделя

ЗАВТРАК

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 160 СРПП 2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,90	2,50	21,00	287,00
№ 685 СРПП 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	44,00
№ 97 СРПП 2004г.	Сыр твердый порциями	15	3,07	3,45	0,00	45,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
технологическая кар	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		545	8,81	6,68	56,30	494,00
ЗАВТРАК						
№ 213	Омлет запеченный с картофелем	150	12,70	18,00	3,30	243,00
№22 СРПП под ред.	Горошек зеленый консервированный	60	1,70	0,12	3,90	23,00
№ 685 СРПП 2004	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,30	87,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
технологическая кар	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		540	18,77	20,42	48,80	471,00
ЗАВТРАК						
№462 СРПП 2004г.	Тфтели (2 вариант)	90	8,77	9,39	9,21	169,00
№ 332 СРПП 2004г.	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00
№ 101 СРПП 2004г.	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	7,05
технологическая кар	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
№386 СРПП 2004г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	44,00

Итого за прием пищи		530	17,31	14,67	68,36	496,05
ЗАВТРАК		ЧЕТВЕРГ				
224м	Пудинг из творога запеченный со сметаной	150	20,85	16,50	34,80	382,00
	Молоко стученное с сахаром	20	1,50	40,00	11,40	65,60
№ 693 СРПП 2004г.	Какао с молоком	200	3,30	3,20	18,50	115,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
технологическая кар	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		500	28,42	60,40	89,00	680,60
ЗАВТРАК		ПЯТНИЦА				
№ 175 СРПП 2005	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200	5,00	5,50	24,10	220,00
№ 685 СРПП 2004	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,30	87,00
№ 97 СРПП 2004г.	Сыр твердый порциями	15	3,07	3,45	0,00	45,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
технологическая кар	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		545	12,44	11,25	65,70	470,00
2-я неделя		ПОНЕДЕЛЬНИК				
№ 168 СРПП 2004	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	200	4,30	8,80	38,20	181,00
№ 97 СРПП 2004г.	Сыр твердый порциями	15	3,07	3,45	0,00	45,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	118,33
технологическая кар	"Мини-маффины" с начинкой изделие хлебобулочное слоеное	40/1шт	3,77	4,25	11,56	40,00
№ 693 СРПП 2004г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00
Итого за прием пищи		505	18,99	19,90	85,13	470,33
ЗАВТРАК		ВТОРНИК				
№238 СРПП под ре	Запеканка морковная с творогом	200/20	20,63	12,25	32,88	331,25
№ 685 СРПП 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	44,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
технологическая кар	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		550	23,47	12,98	68,18	493,25
ЗАВТРАК		СРЕДА				
№ 101 СРПП 2004г.	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	7,05
291м	Гуляш из курицы с соусом	90	11,24	7,79	4,81	159,44
№ 520 СРПП 2004г.	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,00

№ 685 СРПП 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	44,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
Итого за прием пищи		530	20,18	14,92	44,96	420,49
ЗАВТРАК						
№ 101 СРПП 2004г.	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	7,05
250м/иоп	Биточки куриные припущенные	90	6,93	13,50	7,20	153,00
№ 297 СРПП 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,80	6,75	38,70	195,00
№ 685 СРПП 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	44,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
Итого за прием пищи		530	17,97	20,63	72,25	470,05
ЗАВТРАК						
№ 437 СРПП 2004	Гуляш из говядины	50/40	11,24	7,79	4,81	159,44
№ 101 СРПП 2004г.	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00
№ 332 СРПП 2004г.	Огурцы соленые	60	0,80	0,05	0,85	117,50
№386 СРПП 2004г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
Итого за прием пищи		552	20,04	13,04	67,56	610,94
Итого за 10 ДНЕЙ			186,39	194,89	666,24	5076,71

ПЯТНИЦА

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В. Т. Лапиной, 2004г. Хлебпродлинформ.
2. Сборник технологических документов под редакцией Л. Е. Галунова, М. Т. Табзина, 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. Патерникова, 1984г. Москва
6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельянц, 2008г. Москва