



тверждаю:
И.В. Лукьянов

2023г.

**Примерное 2-х недельное меню
для организации горячего питания обучающихся
в общеобразовательных организациях
на учебный период 2023 - 2024 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1-я неделя ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК:	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,09	4,6	0	60	М 2011г №15
	Каша молочная "Дружба"	200	5,5	10,3	32,9	245	М 2011г №175
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	118	т/к, таблица
	Какао с молоком	200	3,3	3,2	18,5	115	М 2011г №382
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	М 2011г 338
	Итого за завтрак:	570	17,23	19	85,34	585	
ОБЕД:	Овощи сезонные в нарезке	60	0,48	0,06	1,14	8	т/к, таблица
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,48	5,28	16,33	135	С 2004г №139
	Плов из птицы (курица)	200	21,83	19,95	37,54	418	С 2004г №492
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	73	т/к, таблица
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,6	98	С 2004г №631
		Итого за обед:	770	32,3	26,11	103,3	803
	Итого за первый день:		49,53	45,11	188,64	1388	
1-я неделя ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК:	Горошек зеленый консервир.	60	1,7	0,12	3,9	23	М 2011г №50
	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	226	С2022г №54-1о
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94	т/к, таблица
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11	47	М 2011г №376
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	М 2011г 338
	Итого за завтрак:	550	18,03	18,95	47,6	437	

ОБЕД:	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	46	С 2022г 54-13з
	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	2,61	5,32	14,3	116	С 2004г №134
	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339	С 2022г 54-10м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	73	т/к, таблица
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	96	С 2004г №639
	Итого за обед:	770	30,3	30,6	84,49	741	
Итого за второй день:			48,33	49,55	132,09	1178	
1-я неделя							
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК:	Икра кабачковая	60	0,12	5,4	5,1	73	М 2011г №50
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126	С 2022г 54-25м
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,9	32,8	205	М 2011г №203
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94	т/к, таблица
	Чай с лимоном	200	0,2	0,02	13,6	58	М 2011г №377
Итого за завтрак:		550	22,88	16,42	75,5	556	
ОБЕД:	Овощи сезонные в нарезке п	60	0,6	0,12	2,28	14	т/к, таблица
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110	С 2004г №110
	Рыба, тушенная с овощами	90	10,9	5,9	5,02	118	С 2022г 54-11р
	Картофель отварной	150	3,2	4,17	24,08	146	М 2011г №310
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73	т/к, таблица
	Кисель из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,6	98	С 2004г №631
Итого за обед:		810	21,22	16,18	93,23	630	
Итого за третий день:			44,1	32,6	168,73	1186	
1-я неделя							
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК:	Запеканка морковная с творогом	160	16,5	9,8	26,3	265	М 2011г №163
	Сметана	30	0,75	6	1,05	61	т/к, таблица
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73	т/к, таблица
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	М 2011г №379
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	М 2011г №338
Итого за завтрак:		550	25,9	19,76	72,86	603	
ОБЕД:	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6	2,14	70	С 2004г №45
	Суп крестьянский (с крупой)	250	2,61	5,32	14,3	116	С 2004г №134
	Печень гов. по-строгановски	90	13,4	12,6	5,3	189	С 2022г 54-18м
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	205	М 2011г №203
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73	т/к, таблица
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,6	98	С 2004г №631

	Итого за обед:	810	26,78	29,64	102,65	822	
	Итого за четвертый день:		52,68	49,4	175,51	1425	
1-я неделя							
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК:	Овощи сезонные в нарезке	60	0,6	0,12	2,28	14	т/к, таблица
	Котлета рыбная	90	12,78	2,34	7,74	103	С 2022г 54-3р
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	143	М 2011г №312
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73	т/к, таблица
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11	47	М 2011г №376
	Итого за завтрак:	560	21	8,35	65,33	451	
ОБЕД:	Икра кабачковая	60	0,12	5,4	5,1	73	М 2011г №50
	Рассольник ленинградский	250	2,09	4,5	16,8	122	С 2004г №132
	Тефтели из говядины с соусом	100	8,77	9,39	9,21	169	М 2011г №279
	Каша пшеничная	150	5,7	4,3	37,9	213	М 2011г №302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73	т/к, таблица
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	96	С 2004г №639
	Итого за обед:	820	21,47	24,27	121,22	817	
	Итого за пятый день:		42,47	32,62	186,55	1268	
1-я неделя							
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК:	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,09	4,6	0	60	М 2011г №15
	Каша молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	275	С 2022г 54-6-к
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94	т/к, таблица
	Какао с молоком	200	3,3	3,2	18,5	115	М 2011г №382
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	М 2011г №338
	Итого за завтрак:	560	19,25	18,8	85,5	591	
ОБЕД:	Овощи сезонные в нарезке о	60	0,48	0,06	1,14	8	т/к, таблица
	Свекольник со сметаной	250	1,92	6,33	10,5	104	С 2008г №22
	Плов с мясом	200	21,83	19,95	37,54	418	С 2004г №443
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73	т/к, таблица
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,6	98	С 2004г №631
	Итого за обед:	770	28,74	27,16	97,29	772	
	Итого за шестой день:		47,99	45,96	182,79	1363	
1-я неделя							
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК:	Горошек зеленый консервир.	60	1,7	0,12	3,9	23	М 2011г №50
	Тефтели с соусом	100	8,77	9,39	9,21	169	М 2011г №279
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,9	32,8	205	М 2011г №203
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	118	т/к, таблица
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11	47	М 2011г №376
	Итого за завтрак:	560	19,78	14,94	81,05	562	
ОБЕД:	Овощи сезонные в нарезке п	60	0,6	0,12	2,28	14	т/к, таблица
	Борщ со свежей капустой с	250	2,01	5,17	13,74	110	С 2004г №110

	картофелем						
	Котлета рыбная	90	12,78	2,34	7,74	103	С 2022г 54-3р
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	143	М 2011г №312
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73	т/к, таблица
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	96	С 2004г №639
	Итого за обед:	810	23,38	13,51	95,77	610	
	Итого за седьмой день:		43,16	28,45	176,82	1172	
1-я неделя							
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК:	Запеканка рисовая с творогом	160	8,42	13,7	39,3	313	М 2011г №188
	Сметана	30	0,75	6	1,02	62	т/к, таблица
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	М 2011г №379
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73	т/к, таблица
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	М 2011г №338
	Итого за завтрак:	550	17,82	23,66	85,83	652	
ОБЕД:	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6	2,14	70	С 2004г №45
	Суп картофельный с клецками	250	1,81	5,2	16,5	122	М 2011г №108
	Птица отварная (куры)	90	18,08	13,6	0	195	М 2011г №288
	Соус сметанный	30	0,42	1,46	1,75	22	М 2011г №330
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,7	4,3	37,9	213	М 2011г №302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73	т/к, таблица
	Кисель из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,6	98	С 2004г №631
	Итого за обед:	840	31,48	31,38	106,4	864	
	Итого за восьмой день:		49,3	55,04	192,23	1516	
1-я неделя							
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК:	Овощи сезонные в нарезке п	60	0,6	0,12	2,28	14	т/к, таблица
	Печень гов. по-строгановски	90	13,4	12,6	5,3	189	С 2022г 54-18м
	Каша пшеничная	150	5,7	4,3	37,9	213	М 2011г №302
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11	47	М 2011г №376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73	т/к, таблица
	Итого за завтрак:	560	24,12	17,71	80,99	607	
ОБЕД:	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	46	С 2022г 54-13э
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,4	9,3	84	С 2004г №124
	Жаркое по домашнему	200	14,93	20,48	20,81	328	М 2011г №259
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73	т/к, таблица
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	96	С 2004г №639
	Итого за обед:	770	22,22	28,26	86,92	698	
	Итого за девятый день:		46,34	45,97	167,91	1305	
1-я неделя							

ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК:	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,1	277	С 2022г 54-3г
	Какао с молоком	200	3,3	3,2	18,5	115	М 2011г №382
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	118	т/к, таблица
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	М 2011г №338
Итого за завтрак:		550	18,17	13,17	90,54	557	
ОБЕД:	Овощи сезонные в нарезке	60	0,48	0,06	1,14	8	т/к, таблица
	Суп картофельный с фасолью	250	5,48	5,28	16,33	135	С 2004г №139
	Биточки из курицы	90	17,2	3,8	12,1	151	С 2022г 54-23м
	Рагу овощное	150	2,79	6,41	14,6	134	М 2011г №143
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73	т/к, таблица
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,6	98	С 2004г №631
Итого за обед:		810	30,46	16,37	92,28	670	
Итого за десятый день:			48,63	29,54	182,82	1227	
Итого за завтраки за 10 дней			204,18	170,76	770,54	5601	
Итого за обеды за 10 дней			268,35	243,48	983,55	7427	
Итого за завтраки и обеды за 10 дней			472,53	414,24	1754,09	13028	
Средние показатели за завтраки			20,2	17	77	559	
Средние показатели за обеды			26,6	24,3	98,2	741	
Средние показатели за завтраки и обеды			47	41,3	175	1300	

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 -х классов в общеобразовательных организациях / Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2011г.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания / Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна. 2007г.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под редакцией В.Т. Лапшиной. 2004г.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений. Пермь, 2008г.