



Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов
для организации горячего питания учащихся 1-4х классов
на период 2024 - 2025 гг.

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ Рецептуры
		б	ж	у		
1-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша молочная вязкая с рисом, маслом	200	10,13	9,38	33,24	257,90	№ 302 2004г
Бутерброд с п/к колбасой	80 (50/30)	4,13	7,15	19,27	157,95	технологическая карта табл.
Кофейный напиток	200	2,01	2,00	18,00	98,04	№ 719 2008г
Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	580	16,17	18,93	80,31	558,29	
ОБЕД						
Рассольник домашний	200	2,63	5,31	6,17	214,99	№ 154 2008г
Печень по - строгиновски	100 (70/30)	3,43	5,13	5,90	83,49	№ 261 2004г
Рис отварной	150	3,69	7,37	19,75	160,09	№ 215 2008г
Овощи сезонные	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	790	19,05	19,01	83,04	711,45	
ИТОГО В ДЕНЬ	1370	35,22	37,94	163,35	1269,74	

ВТОРНИК									
ЗАВТРАК									
Котлета рубленая мясная с соусом	100 (70/30)	7,25	9,38	17,91	185,06	№ 67 2004г			
Макароны отварные	150	6,62	7,37	17,83	164,13	№ 299/519 2008г			
Свекла отварная	60	0,90	0,21	4,38	23,01	№ 51 2004г			
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г			
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.			
Итого за завтрак:	550,00	18,03	17,22	70,13	507,62				
ОБЕД									
Борщ с капустой и картофелем	200	4,23	6,19	11,04	176,79	№ 133 2008г			
Биточки рыбные с соусом	100 (70/30)	2,38	5,80	5,50	183,72	№ 364 2008г			
Пюре картофельное	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 2008г			
Овощи сезонные	60	0,88	0,05	1,46	9,81	№ 62 2008г			
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.			
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.			
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г			
Итого за обед:	800	19,03	18,23	82,67	730,87				
ИТОГО В ДЕНЬ	1350	37,06	35,45	152,80	1238,49				
СРЕДА									
ЗАВТРАК									
Плов из птицы	200 (120/80)	8,14	9,12	27,20	223,44	№ 492 2004г			
Икра кабачковая	60	0,72	5,82	4,62	73,74	технологическая карта табл.			
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.			
Какао с молоком	200	3,08	3,50	17,80	115,02	№ 725 2008г			
Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.			
Итого за завтрак:	600	15,40	19,10	74,43	531,22				
ОБЕД									
Суп крестьянский с крупой	200	1,90	7,97	12,35	228,76	№ 138 2004г			
Рагу из птицы	200 (150/50)	5,98	9,53	12,68	260,41	№ 489 2004г			
Свекла отварная	60	0,90	0,21	4,38	23,01	№ 51 2004г			
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.			
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.			
Кисель фруктовый	180	1,40	0,04	16,60	72,36	№ 645 2008г			

Итого за обед:	740	18,40	18,87	80,41	765,10	
ИТОГО В ДЕНЬ	1340	33,80	37,97	154,84	1296,32	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с рисом и сметаной	200/10	10,96	12,83	19,21	236,15	№ 366 2008г
Чай с лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.
Печенье к чаю	50	3,75	4,54	27,13	164,38	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	500	18,07	17,64	76,55	537,24	
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	200	1,85	5,7	7,94	236,46	№ 162 2008г
Плов из птицы	200 (140/60)	8,14	9,12	27,20	223,44	№ 492 2004г
Винегрет овощной	60	0,84	2,35	3,31	37,75	№ 42 2004г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
Компот фруктовый	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Итого за обед:	740	19,25	18,49	82,75	718,41	
ИТОГО В ДЕНЬ	1240	37,32	36,13	159,3	1255,65	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,3	10,1	34,6	262,50	№ 160 2004г
Сыр твердый порциями	20	4,66	5,90	0,00	71,74	№ 33 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Чай	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	570	17,48	16,73	77,76	531,53	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	200	1,97	2,23	6,5	253,35	№ 160 2004г
Тефтели мясные с соусом	100 (60/40)	1,44	8,96	6,42	112,08	№ 462 2004г
Макароны отварные	150	6,62	7,37	17,83	164,13	№ 299/519 2008г
Салат из квашеной капусты	60	0,88	0,05	1,46	9,81	№ 62 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.

Компот из смески сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	790	19,73	19,75	82,41	785,71	
ИТОГО В ДЕНЬ	1360	37,21	36,48	160,17	1317,24	
2-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200	8,91	9,72	29,72	242,00	№ 297 2004г
Кофейный напиток	200	2,01	2,00	18,00	98,04	№ 719 2008г
Масло сливочное	10	1,22	3,77	7,31	68,05	№ 32 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.
Фрукты свежие, сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	550	15,6	16,15	79,84	527,11	
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	200	1,85	5,7	7,94	236,46	№ 162 2008г
Рыба тушёная в томате с овощами	100 (60/40)	1,57	5,33	1,53	127,32	№ 340 2008г
Рис отварной	150	3,69	7,37	19,75	160,09	№ 215 2008г
Горошек зелёный консервированный	60	2,52	0,17	2,10	20,01	№ 27а 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
Кисель фруктовый	180	1,40	0,04	16,60	72,36	№ 645 2008г
Итого за обед:	760	19,25	19,73	82,32	796,80	
ИТОГО В ДЕНЬ	1320	34,85	35,88	162,16	1323,91	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Рагу с мясом	200 (150/50)	9,72	12,94	36,99	303,30	№ 179 2004г
Какао с молоком	200	3,08	3,5	17,8	115,02	№ 725 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.
Фрукты свежие, сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	540	16,26	17,1	79,6	537,34	
ОБЕД						
Рассольник домашний	200	2,63	5,31	6,17	214,99	№ 154 2008г

Тефтели мясные с соусом	100 (60/40)	1,44	8,96	6,42	112,08	№ 462 2004г
Каша пшеничная	150	4,49	1,96	13,65	105,21	№ 243 2004г
Винегрет овощной	60	0,84	2,35	3,31	37,75	№ 42 2004г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	790	18,22	19,72	79,75	716,37	
ИТОГО В ДЕНЬ	1330	34,48	36,82	159,35	1253,71	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Рыба тушёная в томате с овощами	100 (60/40)	7,01	9,87	11,37	162,35	№ 340 2008г
Пюре картофельное	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 2008г
Икра свекольная	60	2,24	1,10	6,10	43,26	№ 110 2008г
Чай с лимоном	200	0,3	0,01	15,2	62,09	№ 714 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	550	15,73	16,11	68,05	480,11	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	5,13	10,40	143,57	№ 145 2008г
Котлета куриная с соусом	100 (70/30)	2,02	5,32	7,47	185,84	№ 268 2004г
Макароны отварные	150	6,62	7,37	17,83	164,13	№ 299/519 2008г
Овощи сезонные	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
Итого за обед:	790	18,99	19,2	81,02	722,84	
ИТОГО В ДЕНЬ	1340	34,72	35,31	149,07	1202,95	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	200	11,00	8,46	23,02	212,22	№ 318 2004г
Бутерброд с п/к колбасой	80 (50/30)	4,13	7,15	19,27	157,95	технологическая карта табл.
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,80	№ 712/713 2008г
Фрукты свежие, сезонные	100	0,4	0,4	9,8	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	580	15,73	16,01	67,09	475,37	

