

Утверждаю:
Председатель совета
ПТПО "Октябрьское"
Авдеева С.Н.

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ №6
Кацилова И.А.

Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов
для организации горячего питания учащихся 1-4х классов
на период 2025-26 год

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергитическая ценность	№ Рецептуры
		б	ж	у		
1-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	10,52	11,86	27,81	260,06	№ 160 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
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	550	15,40	16,29	79,25	525,21	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	5,13	10,40	93,57	№ 145 2008г
Печень по - строгоновски	90 (60/30)	10,43	9,25	5,90	148,57	№ 261 2004г
Макароны 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:	750	26,64	23,79	97,82	711,95	
ИТОГО В ДЕНЬ	1300	42,04	40,08	177,07	1237,16	

ВТОРНИК									
АВТРАК									
млеч с морковью, запеченный	160	7,58	13,41	3,55		165,21			№ 307 2008г
орешек зеленый консервированный	60	2,52	0,17	5,10		32,01			№ 27а 2008г
акао с молоком	200	3,08	3,50	17,80		115,02			№ 725 2008г
ондитерское изделие	50	2,32	1,76	24,36		122,56			технологическая карта табл.
леб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33		91,90			технологическая карта табл.
того за завтрак:	510,00	18,56	19,10	70,14		526,70			
УБЕД									
уп картофеля с горохом	200	5,51	10,02	13,40		165,82			№ 162 2008г
иточки рыбные с соусом	100 (70/30)	10,66	10,80	7,85		171,24			№ 364 2008г
юре картофельное	150	3,12	4,87	20,37		137,79			№ 525 2008г
оленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02		6,54			технологическая карта табл.
леб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33		91,90			технологическая карта табл.
леб ржаной	30	2,64	0,48	13,36		68,32			технологическая карта табл.
омпот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80		65,78			№ 644 2008г
того за обед:	760	26,07	26,51	91,13		707,39			
ТОГО В ДЕНЬ	1270	44,63	45,61	161,27		1234,09			
СРЕДА									
АВТРАК									
эфтели мясные с красным соусом	90 (60/30)	8,51	9,74	12,93		173,42			№ 462 2008г
лакароны отварные	150	6,62	7,37	32,83		224,13			№ 299/519 2008г
оленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02		6,54			технологическая карта табл.
леб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33		91,90			технологическая карта табл.
ай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,01	15,20		62,09			№ 714 2008г
того за завтрак:	540	18,97	17,44	81,31		558,08			
УБЕД									
уп крестьянский с крупой	200	1,90	10,92	12,35		155,28			№ 138 2004г
лов из птицы	200 (130/70)	17,28	14,12	27,20		305,00			№ 492 2004г
оленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02		6,54			технологическая карта табл.
леб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33		91,90			технологическая карта табл.
леб ржаной	30	2,64	0,48	13,36		68,32			технологическая карта табл.
исель фруктовый	180	1,40	0,04	18,60		80,36			№ 645 2008г
того за обед:	710	26,76	25,88	91,86		707,40			

ТОГО В ДЕНЬ	1250	45,73	43,32	173,17	1265,48	
ЧЕТВЕРГ						
АВТРАК						
аша молочная вязкая с рисом, маслом	200	7,80	12,49	29,65	290,09	№3223 2004г
ыр твердый порциями	10	2,33	2,95	0,00	35,87	№ 33 2008г
рукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
леб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
офейный напиток	200	2,01	2,00	18,00	98,04	№ 719 2008г
того за завтрак:	550	15,60	18,10	76,78	560,30	
УБЕД						
уп картофеля с рисом	200	3,4	7,8	26,5	189,80	№ 154 2008г
урица порционная в сметанном соусе	90 (60/30)	6,90	8,91	5,71	130,63	№ 493 2004г
аша пшеничная	150	6,49	6,96	12,92	140,28	№ 243 2004г
векла отварная	60	0,90	0,21	4,38	23,01	№51 2004г
леб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
леб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
эмпот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
того за обед:	750	23,99	24,64	98	709,82	
ТОГО В ДЕНЬ	1300	39,59	42,74	174,78	1270,12	
ПЯТНИЦА						
АВТРАК						
лубцы ленивые (котлета)	90	8,1	10,62	14,66	186,62	№485 2004г
оре картофельное	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 2008г
зекла отварная	60	0,90	0,21	4,38	23,01	№51 2004г
й с сахаром, лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
леб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
того за завтрак:	540	15,48	15,97	73,94	501,41	
БЕД						
исольник домашний со сметаной	200	3,01	11,09	13,12	164,33	№ 154 2008г
фтели мясные с соусом	100 (70/30)	10,44	8,96	6,42	148,08	№ 462 2004г
ша гречневая рассыпчатая	150	6,48	5,78	25,62	180,42	№ 513 2008г
пуста квашеная с маслом	60	1,08	0,06	1,80	12,06	технологическая карта табл.
леб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
леб 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	26,91	26,83	89,55	707,31	
ИТОГО В ДЕНЬ	1300	42,39	42,80	163,49	1208,72	
2-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200	9,41	12,2	27,28	256,56	№ 297 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
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	550	15,4	15,81	71,44	489,53	
ОБЕД						
Суп крестьянский с крупой	200	3,95	10,92	12,35	163,48	№ 138 2004г
Рыба с овощами тушеная в томате	90 (60/30)	8,2	5,07	9,01	114,47	№ 462 2004г
Рис отварной	150	3,69	7,37	28,75	196,09	№ 215 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.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	750	23,02	24,17	100,06	709,85	
ИТОГО В ДЕНЬ	1300	38,42	39,98	171,5	1199,38	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с рисом	160	14,11	13,65	27,51	289,33	№ 326 2008г
Соус сметанный	15	0,54	2	0,78	23,28	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 сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	515	18,41	16,32	72,62	511,00	
ОБЕД						
Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,17	5,97	11,35	131,81	№ 142 2004г
Рагу из птицы	200 (130/70)	11,98	20,53	39,68	391,41	№ 489 2004г
Свекла отварная	60	0,9	0,21	4,38	23,01	№ 51 2004г

леб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
леб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
эмпот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г.
того за обед:	710	26,95	27,65	98	748,65	
ТОГО В ДЕНЬ	1225	45,36	43,97	170,62	1259,65	
СРЕДА						
АВТРАК						
зекла отварная	60	0,9	0,21	4,38	23,01	№ 51 2004г
пюре рыбные	90	7,61	9,87	12,81	170,51	№ 340 2008г
пюре картофельное	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 2008г
чайный напиток	200	2,01	2	18	98,04	№ 692 2004г
леб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
того за завтрак:	540	16,7	17,21	74,89	521,25	
БЕД						
пюре картофельный с макаронными изделиями	200	2,70	4,63	12,36	101,91	№ 163 2008г
пюре мясная с соусом	90 (60/30)	8,34	12,32	8,32	177,52	№ 268 2004г
картофель отварные	150	6,62	7,37	32,83	224,13	№ 299/519 2008г
пюре в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
эмпот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
леб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
леб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
того за обед:	750	24,04	25,32	97,12	712,52	
ТОГО В ДЕНЬ	1290	40,74	42,53	172,01	1233,77	
ЧЕТВЕРГ						
АВТРАК						
пюре в ассортименте	100	0,69	0,10	1,64	10,22	технологическая карта табл.
пюре мясные с соусом	100 (60/40)	5,43	7,03	6,42	110,67	№ 462 2004г
пюре пшеничная	150	6,49	6,96	12,92	140,28	№ 243 2004г
чайный напиток с молоком	200	3,6	2,7	29,2	155,50	№ 692 2004г
леб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
того за завтрак:	590	19,27	17,05	69,51	508,57	
БЕД						
пюре с капустой и картофелем	200	5,23	10,19	11,04	156,79	№ 133 2008г
пюре ленивые в томате (котлета)	90 (60/30)	8,1	10,62	14,66	186,62	№ 485 2004г

Каша 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.
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:	750	27,39	27,43	103,63	770,95	
ИТОГО В ДЕНЬ	1340	46,66	44,48	173,14	1279,52	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	200	7,47	9,80	20,17	198,76	№318 2004г
Сыр твердый порциями	10	2,33	2,95	0,00	35,87	№ 33 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 сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	550	16,34	16,91	67,1	485,95	
ОБЕД						
Суп гороховый с картофелем на к/б	200	4,50	5,70	13,40	122,90	№ 162 2008г
Плов из птицы	200 (140/60)	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:	710	24,95	25,08	93,71	700,36	
ИТОГО В ДЕНЬ	1260	41,29	41,99	160,81	1186,31	