



Утверждаю
 Комарова А.А.
 Организатор питания

2023г.



Согласовано:

Директор МБОУ НКСОШ

2024г.

**Примерное 2-х недельное меню
 для организации горячего питания обучающихся
 в общеобразовательных организациях
 1-4 классов
 на учебный период 2024 г.
 (завтрак)**

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	30	2,37	0,3	14,49	71	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:	550	15,66	18,8	75,69	538	
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	30	2,37	0,3	14,49	71	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:	540	17,24	18,85	42,49	414	
1-я неделя ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК:	Икра кабачковая	60	0,12	5,4	5,1	73	М 2011г №50
	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,13	3,96	114	С 2022г 54-25м
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,9	32,8	205	М 2011г №203
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
	Чай с лимоном	200	0,2	0,02	13,6	58	М 2011г №377
	Итого за завтрак:	530	20,69	15,75	69,95	521	

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	14,47	71	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:	520	23,92	19,4	62,82	530	
2-я неделя							
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК:	Овощи сезонные в нарезке п	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	40	3,16	0,4	19,6	94	т/к, таблица
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11	47	М 2011г №376
	Итого за завтрак:	540	19,81	8,09	60,42	401	
3-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	30	2,37	0,3	14,49	71	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:	550	18,46	18,7	80,39	568	
4-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	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11	47	М 2011г №376
	Итого за завтрак:	540	18,21	14,74	71,4	515	
5-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
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	М 2011г №338

Итого за завтрак:		520	15,84	23,3	75,81	579	
Семидесять							
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
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
	Чай с молоком	200	3,1	2,38	15,1	89	М 2011г №378
Итого за завтрак:		530	25,17	19,7	75,07	576	
Семидесять							
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК:	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,1	75	М 2011г №14
	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	30	2,37	0,4	14,49	71	т/к, таблица
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	М 2011г №338
Итого за завтрак:		540	16,7	21,27	80,99	585	
Итого за завтраки за 10 дней			191,7	178,6	695,03	5227	
Средние показатели за завтраки			19,2	17,8	69,5	522	

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.