



**Примерное 2-х недельное меню
для организации горячего питания обучающихся
в общеобразовательных организациях
5-11 классов
на учебный период 2024 г.
(Завтрак, обед)**

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	10	2,32	2,95	0	36	М 2011г №15
	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,1	75	М 2011г №14
	Каша молочная "Дружба"	250	6,2	7,25	30,1	211	С 2022г 54-к
	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
	Печенье	50	3,7	4,7	36,5	203	т/к, таблица
	Итого за завтрак:	560	15,55	23,53	97,3	666	
ОБЕД:	Овощи сезонные в нарезке	100	0,33	0,1	3,6	18	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	10,02	73	т/к, таблица
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,6	98	С 2004г №631
	Итого за обед:	810	32,15	26,15	105,58	813	
	Итого за первый день:		47,7	49,68	202,88	1479	
1-я неделя							
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК:	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,17	6,02	19,9	162	М 2011г №121
	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
	Булочка домашняя	60	4,33	7,51	32,35	214	М 2011г №424

	Итого за завтрак:	550	14,73	13,96	82,85	517	
ОБЕД:	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,66	77	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:	810	30,83	32,4	87,55	772	
	Итого за второй день:		45,56	46,36	170,4	1289	
1-я неделя ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК:	Каша манная молочная с маслом, сахаром	250	7,2	9,2	44	287	М 2011г №181
	Бутерброд с маслом	40/10	3,26	8,6	19,7	169	М 2011г №1
	Чай с лимоном	200	0,2	0,02	13,6	58	М 2011г №377
	Печенье	50	3,7	4,7	36,5	203	
	Итого за завтрак:	550	14,36	22,52	113,8	717	
ОБЕД:	Овощи сезонные в нарезке п	100	1,8	0,1	3,5	20	т/к, таблица
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110	С 2004г №110
	Рыба, тушенная с овощами	100	13,6	7,36	6,27	148	С 2022г 54-11р
	Картофель отварной	180	3,84	5	29,7	175	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 плодов или ягод свежих	200	0,12	0,1	27,49	111	М 2011г №350
Итого за обед:	890	25,72	18,39	105,21	708		
	Итого за третий день:		40,08	40,91	219,01	1425	
1-я неделя ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК:	Каша рисовая молочная	250	6,63	6,75	35,8	230	С 2022г 54-25.1
	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
	Булочка домашняя	60	4,3	7,51	32,35	214	М 2011г №424
	Итого за завтрак:	550	17,39	17,86	106,25	653	
ОБЕД:	Салат из квашеной капусты	100	1,6	10	4,28	114	С 2004г №45
	Суп крестьянский (с крупой)	250	2,61	5,32	14,3	116	С 2004г №134
	Печень гов. по-строгановски	100	16,7	15,6	6,62	236	С 2022г 54-18м
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	5,8	39,3	246	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 плодов	200	0,16	0,16	23,6	98	С 2004г №631
	Итого за обед:	850	31,72	37,54	112,61	954	
	Итого за четвертый день:		49,11	55,4	218,86	1607	

1-я неделя							
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК:	Яйцо куриное вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	М 2011г №209
	Рагу овощное	200	3,72	8,55	19,47	179	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
	Чай с молоком	200	3,1	2,38	15,1	89	М 2011г №378
	Печенье	50	3,7	4,7	36,5	203	т/к, таблица
	Итого за завтрак:	550	16,25	16,19	59,36	678	
ОБЕД:	Икра кабачковая	100	2	9,5	8,5	122	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	180	6,8	5,2	43,4	255	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:	890	24,45	29,27	130,12	908	
	Итого за пятый день:		40,7	45,46	189,48	1586	
2-я неделя							
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК:	Каша молочная пшеничная	250	10,38	12,75	47	312	С 2022г 54-6-к
	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,6	3,8	27,83	156	М 2011г №2
	Чай с лимоном	200	0,2	0,02	13,6	58	М 2011г №377
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	24	М 2011г №338
	Итого за завтрак:	555	13,38	16,77	93,33	550	
ОБЕД:	Овощи сезонные в нарезке о	100	0,33	0,1	3,6	18	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 плодов	200	0,16	0,16	23,6	98	С 2004г №631
	Итого за обед:	810	28,59	27,2	99,75	782	
	Итого за шестой день:		41,97	43,97	193,08	1332	
3-я неделя							
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК:	Каша молочная гречневая	250	8,8	7,25	33,25	233	С 2022г 54-20к
	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
	Булочка домашняя	60	4,3	7,51	32,35	214	М 2011г №424
	Итого за завтрак:	550	16,33	15,19	96,2	588	
ОБЕД:	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,16	8,7	43	С 2022г 54-28э
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110	С 2004г №110
	Котлета рыбная с соусом сметанным	100	12,78	2,34	7,74	103	С 2022г 54-3р
	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,7	171	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:	890	24,92	14,59	106,09	667	
	Итого за седьмой день:		41,25	29,78	202,29	1255	
1-я неделя							
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК:	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0	36	М 2011г №15
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	168	С 2022г 54-19к
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94	т/к, таблица
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	М 2011г №382
	Печенье	50	3,7	4,7	36,5	203	т/к, таблица
	Итого за завтрак:	550	19,96	16,63	89,63	587	
ОБЕД:	Салат из квашеной капусты	100	1,6	10	4,28	114	С 2004г №45
	Суп картофельный с клецками	250	1,81	5,2	16,5	122	М 2011г №108
	Птица отварная (куры) с соусом молочным	100	20,3	15,3	0	213	М 2011г №288
	Каша гречневая рассыпчатая	30	0,42	1,46	1,75	22	М 2011г №330
	Хлеб пшеничный	180	6,8	5,1	45,4	250	М 2011г №302
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
	Компот из свежих плодов	30	1,98	0,36	10,02	73	т/к, таблица
	Итого за обед:	200	0,16	0,16	23,6	98	С 2004г №631
	Итого за восьмой день:		55,4	54,51	205,67	1550	
2-я неделя							
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК:	Каша молочная пшеничная	250	10,25	11,5	43,65	307	С 2022г 54-13к
	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 №376
	Булочка домашняя	60	4,3	7,51	32,35	214	М 2011г №424
	Итого за завтрак:	550	17,91	19,43	109,2	673	
ОБЕД:	Икра кабачковая	100	2	9,5	8,5	122	М 2011г №50
	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
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,12	0,1	27,49	111	М 2011г №350
	Итого за обед:	810	23,1	35,14	90,61	789	
	Итого за девятый день:		41,01	54,57	199,81	1462	
3-я неделя							
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК:	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,1	75	М 2011г №14
	Макароны отварные с сыром	250	13,7	11,33	45,6	325	С 2022г 54-3г

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
Печенье	50	3,7	4,7	36,5	203	т/к, таблица
Итого за завтрак:	550	20,73	24,66	112,8	744	
Овощи сезонные в нарезке о	100	0,33	0,1	3,6	18	М 2011г №50
Суп картофельный с фасолью	250	5,48	5,28	16,33	135	С 2004г №139
Биточки из курицы с соусом	100	17,2	3,8	12,1	151	С 2022г 54-23 м
Рагу овощное	180	3,34	7,6	16,9	158	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 смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	96	С 2004г №639
Итого за обед:	890	31,14	17,46	101,14	702	
Итого за десятый день:		51,87	42,12	213,94	1446	
Итого за завтраки за 10 дней		166,59	186,74	960,72	6373	
Итого за обеды за 10 дней		288,06	276,02	1054,7	8058	
Итого за завтраки и обеды за 10 дней		454,65	462,76	2015,42	14431	
Средние показатели за завтраки		16,6	18,6	96	637	
Средние показатели за обеды		28,8	27,6	105	806	
Средние показатели за завтраки и обеды		45,4	46,3	201	1443	

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.