



Утверждаю  
 Комарова А.А.  
 Организатор питания

2023г.



Согласовано:  
 Директор МБОУ АСОШ

2024г.

**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 <b>ДЕНЬ 1</b>							
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>15,55</b>	<b>23,53</b>	<b>97,3</b>	<b>666</b>	
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>32,15</b>	<b>26,15</b>	<b>105,58</b>	<b>813</b>
	<b>Итого за первый день:</b>		<b>47,7</b>	<b>49,68</b>	<b>202,88</b>	<b>1479</b>	
1-я неделя <b>ДЕНЬ 2</b>							
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

	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>14,73</b>	<b>13,96</b>	<b>82,85</b>	<b>517</b>	
ОБЕД:	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,66	77	С 2022г 54-13э
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>30,83</b>	<b>32,4</b>	<b>87,55</b>	<b>772</b>	
	<b>Итого за второй день:</b>		<b>45,56</b>	<b>46,36</b>	<b>170,4</b>	<b>1289</b>	
1-я неделя <b>ДЕНЬ 3</b>							
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	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>14,36</b>	<b>22,52</b>	<b>113,8</b>	<b>717</b>	
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, тушеная 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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>25,72</b>	<b>18,39</b>	<b>105,21</b>	<b>708</b>	
	<b>Итого за третий день:</b>		<b>40,08</b>	<b>40,91</b>	<b>219,01</b>	<b>1425</b>	
1-я неделя <b>ДЕНЬ 4</b>							
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,39</b>	<b>17,86</b>	<b>106,25</b>	<b>653</b>	
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>31,72</b>	<b>37,54</b>	<b>112,61</b>	<b>954</b>	
	<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>49,11</b>	<b>55,4</b>	<b>218,86</b>	<b>1607</b>	

1-я неделя							
<b>ДЕНЬ 5</b>							
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>16,25</b>	<b>16,19</b>	<b>59,36</b>	<b>678</b>	
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>24,45</b>	<b>29,27</b>	<b>130,12</b>	<b>908</b>
	<b>Итого за пятый день:</b>		<b>40,7</b>	<b>45,46</b>	<b>189,48</b>	<b>1586</b>	
2-я неделя							
<b>ДЕНЬ 6</b>							
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>13,38</b>	<b>16,77</b>	<b>93,33</b>	<b>550</b>	
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>28,59</b>	<b>27,2</b>	<b>99,75</b>	<b>782</b>	
	<b>Итого за шестой день:</b>		<b>41,97</b>	<b>43,97</b>	<b>193,08</b>	<b>1332</b>	
2-я неделя							
<b>ДЕНЬ 7</b>							
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>16,33</b>	<b>15,19</b>	<b>96,2</b>	<b>588</b>	
ОБЕД:	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,16	8,7	43	С 2022г 54-28з
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>24,92</b>	<b>14,59</b>	<b>106,09</b>	<b>667</b>	
	<b>Итого за седьмой день:</b>		<b>41,25</b>	<b>29,78</b>	<b>202,29</b>	<b>1255</b>	
2-я неделя							
<b>ДЕНЬ 8</b>							
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,96</b>	<b>16,63</b>	<b>89,63</b>	<b>587</b>	
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
	<b>Итого за восьмой день:</b>	<b>920</b>	<b>35,44</b>	<b>37,88</b>	<b>116,04</b>	<b>963</b>	
	<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>55,4</b>	<b>54,51</b>	<b>205,67</b>	<b>1550</b>	
2-я неделя							
<b>ДЕНЬ 9</b>							
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,91</b>	<b>19,43</b>	<b>109,2</b>	<b>673</b>	
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	
	<b>Итого за девятый день:</b>		<b>41,01</b>	<b>54,57</b>	<b>199,81</b>	<b>1462</b>	
2-я неделя							
<b>ДЕНЬ 10</b>							
ЗАВТРАК:	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,1	75	М 2011г №14
	Макаронны 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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>20,73</b>	<b>24,66</b>	<b>112,8</b>	<b>744</b>	
ОБЕД:	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>31,14</b>	<b>17,46</b>	<b>101,14</b>	<b>702</b>	
	<b>Итого за десятый день:</b>		<b>51,87</b>	<b>42,12</b>	<b>213,94</b>	<b>1446</b>	
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			<b>16,6</b>	<b>18,6</b>	<b>96</b>	<b>637</b>	
Средние показатели за обеды			<b>28,8</b>	<b>27,6</b>	<b>105</b>	<b>806</b>	
Средние показатели за завтраки и обеды			<b>45,4</b>	<b>46,3</b>	<b>201</b>	<b>1443</b>	

1. Сборник рецептов 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 рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под редакцией В.Г. Лапшиной. 2004г.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений. Пермь, 2008г.