



Утверждаю:  
 Комарова  
 Организатор питания И.п. Комарова А.А.

2023г.

Согласовано:  
 Директор МБОУ АСОШ



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 <b>ДЕНЬ 1</b>				
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>15,66</b>	<b>18,8</b>	<b>75,69</b>	<b>538</b>	
1-я неделя <b>ДЕНЬ 2</b>							
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,24</b>	<b>18,85</b>	<b>42,49</b>	<b>414</b>	
1-я неделя <b>ДЕНЬ 3</b>							
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>20,69</b>	<b>15,75</b>	<b>69,95</b>	<b>521</b>	

1-я неделя							
<b>ДЕНЬ 4</b>							
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>23,92</b>	<b>19,4</b>	<b>62,82</b>	<b>530</b>	
1-я неделя							
<b>ДЕНЬ 5</b>							
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>19,81</b>	<b>8,09</b>	<b>60,42</b>	<b>401</b>	
2-я неделя							
<b>ДЕНЬ 6</b>							
ЗАВТРАК:	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,09	4,6	0	60	М 2011г №15
	Каша молочная пшенная	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,46</b>	<b>18,7</b>	<b>80,39</b>	<b>568</b>	
2-я неделя							
<b>ДЕНЬ 7</b>							
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>18,21</b>	<b>14,74</b>	<b>71,4</b>	<b>515</b>	
2-я неделя							
<b>ДЕНЬ 8</b>							
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



	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>15,84</b>	<b>23,3</b>	<b>75,81</b>	<b>579</b>	
2-я неделя							
<b>ДЕНЬ 9</b>							
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 54-18 м
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>25,17</b>	<b>19,7</b>	<b>75,07</b>	<b>576</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	200	10,53	9,07	38,1	277	С 2022г 54-3 г
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>16,7</b>	<b>21,27</b>	<b>80,99</b>	<b>585</b>	
<b>Итого за завтраки за 10 дней</b>			<b>191,7</b>	<b>178,6</b>	<b>695,03</b>	<b>5227</b>	
<b>Средние показатели за завтраки</b>			<b>19,2</b>	<b>17,8</b>	<b>69,5</b>	<b>522</b>	

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.