

Приложение № 6
к приказу № 160 от 01.09.2023 года

Согласовано:
Директор МБОУ АСОЦ

_____ 2023г.

Утверждаю:
Комарова
Организатор питания и д. Комарова А.А.

_____ 2023г.

Примерное 2-х недельное меню
для организации горячего питания обучающихся
в общеобразовательных организациях
5-11 классов (от 12 лет и старше)
на учебный период 2023 - 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	50	3,94	0,5	24,1	118	т/к, таблица
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11	47	М 2011г №376
	Итого за завтрак:	520	12,63	18,93	65,3	487	
ОБЕД:	Овощи сезонные в нарезке о	60	0,48	0,06	1,14	8	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:	770	32,3	26,11	103,12	803
	Итого за первый день:		44,93	45,04	168,42	1290	
1-я неделя ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК:	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,17	6,02	19,9	162	М 2011г №121
	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
	Булочка домашняя	50	3,61	6,26	26,96	179	М 2011г №424
		Итого за завтрак:	530	13,22	12,61	72,35	459

ОБЕД:	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	46	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:	770	30,3	30,6	84,49	741	
	Итого за второй день:		43,52	43,21	156,84	1200	
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
	Итого за завтрак:	500	10,66	17,82	77,3	514	
ОБЕД:	Овощи сезонные в нарезке п	60	0,6	0,12	2,28	14	т/к, таблица
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110	С 2004г №110
	Рыба, тушенная с овощами	90	12,26	6,63	5,65	133	С 2022г 54-11р
	Картофель отварной	150	3,2	4,17	24,08	146	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:	810	22,54	16,85	97,75	658	
	Итого за третий день:		33,2	34,67	175,05	1172	
1-я неделя ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК:	Каша рисовая молочная	250	6,63	6,75	35,8	230	С 2022г 54-25.1
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	118	т/к, таблица
	Какао с молоком	200	3,3	3,2	18,5	115	М 2011г №382
	Итого за завтрак:	500	13,87	10,45	78,44	463	
ОБЕД:	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6	2,14	70	С 2004г №45
	Суп крестьянский (с крупой)	250	2,61	5,32	14,3	116	С 2004г №134
	Печень гов. по-строгановски	90	15,1	14,2	5,96	213	С 2022г 54-18м
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	205	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:	810	28,48	31,24	103,31	846
	Итого за четвертый день:		42,35	41,69	181,75	1309	
1-я неделя ДЕНЬ 5							
	Яйцо куриное вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	М 2011г №209

2

ЗАВТРАК:	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
Итого за завтрак:		500	16,25	16,19	59,36	475	
ОБЕД:	Икра кабачковая	60	0,12	5,4	5,1	73	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	150	5,7	4,3	37,9	213	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:		820	21,47	24,27	121,22	817	
Итого за пятый день:			37,72	40,46	180,58	1292	
1-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
Итого за завтрак:		505	13,18	16,57	88,43	526	
ОБЕД:	Овощи сезонные в нарезке о	60	0,48	0,06	1,14	8	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:		770	28,74	27,16	97,29	772	
Итого за шестой день:			41,92	43,73	185,72	1298	
1-я неделя							
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК:	Каша молочная гречневая	250	8,8	7,25	33,25	233	С 2022г 54-20к
	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
	Булочка домашняя	50	3,61	6,26	26,96	179	М 2011г №424
Итого за завтрак:		530	14,85	13,84	85,7	530	
ОБЕД:	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	26	С 2022г 54-28а
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110	С 2004г №110
	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	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:		810	23,68	13,49	98,69	622	
Итого за седьмой день:			38,53	27,33	184,39	1152	
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	50	3,94	0,5	24,14	118	т/к, таблица
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	М 2011г №382
		510	17,04	12,03	57,67	408	
ОБЕД:	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6	2,14	70	С 2004г №45
	Суп картофельный с клецками	250	1,81	5,2	16,5	122	М 2011г №108
	Птица отварная (куры)	90	20,3	15,3	0	213	М 2011г №288
	Соус сметанный	30	0,42	1,46	1,75	22	М 2011г №330
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,7	4,3	37,9	213	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 свежих плодов	200	0,16	0,16	23,6	98	С 2004г №631
	Итого за обед:	840	33,7	33,08	106,4	882	
Итого за восьмой день:			50,74	45,11	164,07	1290	
1-я неделя							
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК:	Каша молочная пшеничная	250	10,25	11,5	43,65	307	С 2022г 54-13к
	Бутерброд с маслом	50/10	4,01	8,7	24,2	193	М 2011г №1
	Чай с лимоном	200	0,2	0,02	13,6	58	М 2011г №376
	Итого за завтрак:	510	14,46	20,22	81,45	558	
ОБЕД:	Икра кабачковая	60	0,12	5,4	5,1	73	т/к, таблица
	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:	770	21,22	31,04	87,21	740	
Итого за девятый день:			35,68	51,26	168,66	1298	
1-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
	Итого за завтрак:	500	17,03	19,96	76,3	541	
ОБЕД:	Овощи сезонные в нарезке о	60	0,6	0,12	2,28	14	М 2011г №50
	Суп картофельный с фасолью	250	5,48	5,28	16,33	135	С 2004г №139
	Биточки из курицы	90	17,2	3,8	12,1	151	С 2022г 54-23к
	Рагу овощное	150	2,79	6,41	14,6	134	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 С 2004г №639
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	96	
Итого за обед:	810	30,86	16,29	97,52	674	
Итого за десятый день:		47,89	36,25	173,82	1215	
Итого за завтраки за 10 дней		143,19	158,62	742,3	4961	
Итого за обеды за 10 дней		273,29	250,13	997	7555	
Итого за завтраки и обеды за 10 дней		416,48	408,75	1739,3	12516	
Средние показатели за завтраки		14,3	15,9	74,2	49,6	
Средние показатели за обеды		27,3	25	99,7	755	
Средние показатели за завтраки и обеды		41,6	40,9	174	1251	

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.