

Согласовано:  
Директор МБОУ ВКСОШ

Утверждаю:  
Организатор питания ИП 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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>12,63</b>	<b>18,93</b>	<b>65,3</b>	<b>487</b>	
ОБЕД:	Овощи сезонные в нарезке	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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>32,3</b>	<b>26,11</b>	<b>103,12</b>	<b>803</b>
	<b>Итого за первый день:</b>		<b>44,93</b>	<b>45,04</b>	<b>168,42</b>	<b>1290</b>	
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>13,22</b>	<b>12,61</b>	<b>72,35</b>	<b>459</b>
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>30,3</b>	<b>30,6</b>	<b>84,49</b>	<b>741</b>
	<b>Итого за второй день:</b>		<b>43,52</b>	<b>43,21</b>	<b>156,84</b>	<b>1200</b>	
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

	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>10,66</b>	<b>17,82</b>	<b>77,3</b>	<b>514</b>	
ОБЕД:	Овощи сезонные в нарезке	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>22,54</b>	<b>16,85</b>	<b>97,75</b>	<b>658</b>	
	<b>Итого за третий день:</b>		<b>33,2</b>	<b>34,67</b>	<b>175,05</b>	<b>1172</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	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>13,87</b>	<b>10,45</b>	<b>78,44</b>	<b>463</b>	
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>28,48</b>	<b>31,24</b>	<b>103,31</b>	<b>846</b>	
	<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>42,35</b>	<b>41,69</b>	<b>181,75</b>	<b>1309</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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>16,25</b>	<b>16,19</b>	<b>59,36</b>	<b>475</b>
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>21,47</b>	<b>24,27</b>	<b>121,22</b>	<b>817</b>	
	<b>Итого за пятый день:</b>		<b>37,72</b>	<b>40,46</b>	<b>180,58</b>	<b>1292</b>	
1-я неделя							
<b>ДЕНЬ 6</b>							
ЗАВТРАК:	Каша молочная пшенная	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>13,18</b>	<b>16,57</b>	<b>88,43</b>	<b>526</b>	
ОБЕД:	Овощи сезонные в нарезке	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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>28,74</b>	<b>27,16</b>	<b>97,29</b>	<b>772</b>

		Итого за шестой день:		41,92	43,73	185,72	1298	
1-я неделя								
<b>ДЕНЬ 7</b>								
ЗАВТРАК:	Каша молочная гречневая	250	8,8	7,25	33,25	233	С 2022г 54-20к т/к, таблица М 2011г №376 М 2011г №424	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11	47		
	Булочка домашняя	50	3,61	6,26	26,96	179		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>14,85</b>	<b>13,84</b>	<b>85,7</b>	<b>530</b>		
ОБЕД:	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	26	С 2022г 54-28з С 2004г №110 С 2022г 54-3р М 2011г №312 т/к, таблица т/к, таблица С 2004г №639	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110		
	Котлета рыбная	90	12,78	2,34	7,74	103		
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	143		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	96		
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>23,68</b>	<b>13,49</b>	<b>98,69</b>	<b>622</b>		
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>38,53</b>	<b>27,33</b>	<b>184,39</b>	<b>1152</b>		
1-я неделя								
<b>ДЕНЬ 8</b>								
ЗАВТРАК:	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0	36	М 2011г №15 С 2022г 54-19к т/к, таблица М 2011г №382	
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	168		
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	118		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>17,04</b>	<b>12,03</b>	<b>57,67</b>	<b>408</b>		
ОБЕД:	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6	2,14	70	С 2004г №45 М 2011г №108 М 2011г №288 М 2011г №330 М 2011г №302 т/к, таблица т/к, таблица С 2004г №631	
	Суп картофельный с клецками	250	1,81	5,2	16,5	122		
	Птица отварная ( куры )	90	20,3	15,3	0	213		
	Соус сметанный	30	0,42	1,46	1,75	22		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,7	4,3	37,9	213		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73		
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,6	98		
<b>Итого за обед:</b>		<b>840</b>	<b>33,7</b>	<b>33,08</b>	<b>106,4</b>	<b>882</b>		
<b>Итого за восьмой день:</b>			<b>50,74</b>	<b>45,11</b>	<b>164,07</b>	<b>1290</b>		
1-я неделя								
<b>ДЕНЬ 9</b>								
ЗАВТРАК:	Каша молочная пшеничная	250	10,25	11,5	43,65	307	С 2022г 54-13к М 2011г №1 М 2011г №376	
	Бутерброд с маслом	50/10	4,01	8,7	24,2	193		
	Чай с лимоном	200	0,2	0,02	13,6	58		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>450</b>	<b>14,46</b>	<b>20,22</b>	<b>81,45</b>	<b>558</b>		
ОБЕД:	Икра кабачковая	60	0,12	5,4	5,1	73	т/к, таблица С 2004г №124 М 2011г №259 т/к, таблица т/к, таблица М 2011г №350	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,4	9,3	84		
	Жаркое по домашнему	200	14,93	20,48	20,81	328		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73		
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,12	0,1	27,49	111		
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>21,22</b>	<b>31,04</b>	<b>87,21</b>	<b>740</b>		
<b>Итого за девятый день:</b>			<b>35,68</b>	<b>51,26</b>	<b>168,66</b>	<b>1298</b>		
1-я неделя								
<b>ДЕНЬ 10</b>								
ЗАВТРАК:	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,1	75	М 2011г №14 С 2022г 54-3г т/к, таблица М 2011г №376	
	Макаронны отварные с сыром	250	13,7	11,33	45,6	325		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11	47		

	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>17,03</b>	<b>19,96</b>	<b>76,3</b>	<b>541</b>	
ОБЕД:	Овощи сезонные в нарезке	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 54-23м
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	96	С 2004г №639
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>30,86</b>	<b>16,29</b>	<b>97,52</b>	<b>674</b>	
	<b>Итого за десятый день:</b>		<b>47,89</b>	<b>36,25</b>	<b>173,82</b>	<b>1215</b>	
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	
<b>Средние показатели за завтраки</b>			<b>14,3</b>	<b>15,9</b>	<b>74,2</b>	<b>49,6</b>	
<b>Средние показатели за обеды</b>			<b>27,3</b>	<b>25</b>	<b>99,7</b>	<b>755</b>	
<b>Средние показатели за завтраки и обеды</b>			<b>41,6</b>	<b>40,9</b>	<b>174</b>	<b>1251</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.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений Пермь. 2008г.