



Утверждаю:
 Организация питания И.В. Комарова А.А.
 Комарова
 Анатольевна 2024г.



Согласовано:
 Директор МБОУ ВКСОШ
 2024г.

**Примерное 2-х недельное меню
 для организации горячего питания обучающихся
 в общеобразовательных организациях
 5-11 классов
 на учебный период 2024 - 2025 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	44	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	663	
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	23,4	14,95	37,5	355	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	52	т/к, таблица
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,6	98	С 2004г №631
		Итого за обед:	770	33,87	21,11	103,08	719
	Итого за первый день:		49,42	44,64	200,38	1382	
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	44	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	514	
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	52	т/к, таблица
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	С 2004г №639
	Итого за обед:	770	30,3	30,6	84,49	737	
	Итого за второй день:		45,03	44,56	167,34	1251	
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	60	1,08	0,06	2,1	12	т/к, таблица
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110	С 2004г №110
	Рыба, тушенная с овощами	90	12,3	6,63	5,65	133	С 2022г 54-11р
	Картофель отварной	150	2,8	3,8	26,9	153	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	52	т/к, таблица
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,12	0,1	27,49	111	М 2011г №350
	Итого за обед:	810	22,66	16,42	100,39	642	
	Итого за третий день:		37,02	38,94	214,19	1359	
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	60	0,5	3	4,4	47	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	5,4	4,1	37,7	209	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	52	т/к, таблица
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,6	98	С 2004г №631
	Итого за обед:	810	28,12	27,44	110,47	806	
	Итого за четвертый день:		45,51	45,3	216,72	1459	

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	11,6	20,3	186	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	52	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	19,95	23,94	96,69	664	
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	52	т/к, таблица
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	С 2004г №639
Итого за обед:		820	21,47	24,27	121,22	813	
Итого за пятый день:			41,42	48,21	217,91	1477	
2-я неделя							
ДЕНЬ 6							
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
	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	60	0,48	0,06	1,02	8	т/к, таблица
	Свекольник со сметаной	250	1,92	6,33	10,5	104	С 2008г №22
	Плов с мясом	200	22,2	17,9	34,7	388	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	52	т/к, таблица
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,6	98	С 2004г №631
Итого за обед:		770	29,11	25,11	94,33	721	
Итого за шестой день:			42,49	41,88	187,66	1271	
2-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	44	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	585	
ОБЕД:	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25	С 2022г 54-28к
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110	С 2004г №110
	Котлета рыбная с соусом сметанным	90	10,4	3,5	7,6	104	С 2022г 54-3р
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	143	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	52	т/к, таблица
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	С 2004г №639
	Итого за обед:	810	21,3	14,65	98,55	618	
	Итого за седьмой день:		37,63	29,84	194,75	1203	
2-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	60	0,5	3	4,4	47	С 2004г №45
	Суп картофельный с клецками	250	1,81	5,2	16,5	122	М 2011г №108
	Птица отварная (куры) с соусом молочным	90	19,1	5,6	1,3	132	М 2011г №288
	Каша гречневая рассыпчатая	30	0,42	1,46	1,75	22	М 2011г №330
	Хлеб пшеничный	150	7,3	5	37,8	225	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	52	т/к, таблица
	Итого за обед:	200	0,16	0,16	23,6	98	С 2004г №631
	Итого за восьмой день:	840	33,64	21,08	109,86	769	
	Итого за восьмой день:		53,6	37,71	199,49	1356	
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	60	0,12	5,4	5,1	73	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	52	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	719	
	Итого за девятый день:		39,13	50,47	196,41	1392	
2-я неделя							
ДЕНЬ 10							
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	44	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	741	
ОБЕД:	Овощи сезонные в нарезке о	60	0,48	0,12	1,02	8	М 2011г №50
	Суп картофельный с фасолью	250	5,48	5,28	16,33	135	С 2004г №139
	Биточки из курицы с соусом	90	14,7	4,1	11,3	140	С 2022г 54-23 м
	Рагу овощное	150	2,4	9,3	14,8	153	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	52	т/к, таблица
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	С 2004г №639
	Итого за обед:	810	27,85	19,48	95,66	672	
	Итого за десятый день:		48,58	44,14	208,46	1413	
Итого за завтраки за 10 дней			170,29	194,49	998,05	6347	
Итого за обеды за 10 дней			269,54	231,2	1005,26	7216	
Итого за завтраки и обеды за 10 дней			439,83	425,69	2003,31	13563	
Средние показатели за завтраки			17	19,4	99,8	635	
Средние показатели за обеды			27	23	100	722	
Средние показатели за завтраки и обеды			440	426	200	1357	

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.