

Согласовано:

Директор МБОУ УБСОШ им. Героя СССР С.Я.Орехова

2023г.

Утверждаю:

Организатор питания ИП Комарова А.А.

2023г.

**Примерное 2-х недельное меню  
для организации горячего питания обучающихся  
в общеобразовательных организациях  
1-4 классов (с 7 до 11 лет)  
на учебный период 2023 - 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	4,60	0,00	60,00	М 2011г №15
	Каша молочная "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	169,00	С2022г №54-16
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,60	94,00	т/к, таблица
	Какао с молоком	200	3,30	3,20	18,50	115,00	М 2011г №382
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г 338
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>15,95</b>	<b>14,40</b>	<b>72,00</b>	<b>485,00</b>	
1-я неделя <b>ДЕНЬ 2</b>							
ЗАВТРАК:	Горошек зеленый консервир.	60	1,70	0,12	3,90	23,00	М 2011г №50
	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	226,00	С2022г №54-10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,60	94,00	т/к, таблица
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	47,00	М 2011г №376
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г 338
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,03</b>	<b>18,95</b>	<b>47,60</b>	<b>437,00</b>	
1-я неделя <b>ДЕНЬ 3</b>							
ЗАВТРАК:	Икра кабачковая	60	0,12	5,40	5,10	73,00	М 2011г №50
	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,00	С 2022г 54-25м
	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00	М 2011г №203
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,60	94,00	т/к, таблица
	Чай с лимоном	200	0,20	0,02	13,60	58,00	М 2011г №377
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,88</b>	<b>16,42</b>	<b>75,50</b>	<b>556,00</b>	
1-я неделя <b>ДЕНЬ 4</b>							
ЗАВТРАК:	Запеканка морковная с творогом	160	16,50	9,80	26,30	265,00	М 2011г №163
	Сметана	30	0,75	6,00	1,05	62,00	т/к, таблица
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,60	94,00	т/к, таблица
	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	М 2011г №379
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>24,71</b>	<b>19,50</b>	<b>67,95</b>	<b>554,00</b>	
1-я неделя <b>ДЕНЬ 5</b>							
ЗАВТРАК:	Овощи сезонные в нарезке	60	0,60	0,12	2,28	14,00	т/к, таблица
	Котлета рыбная	80	11,36	2,08	6,88	91,00	С 2022г 54-3р
	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	143,00	М 2011г №312
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73,00	т/к, таблица
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	47,00	М 2011г №376

	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,58</b>	<b>8,09</b>	<b>64,47</b>	<b>439,00</b>	
1-я неделя <b>ДЕНЬ 6</b>							
ЗАВТРАК:	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,09	4,60	0,00	60,00	М 2011г №15
	Каша молочная пшеничная	200	8,30	10,20	37,60	275,00	С 2022г 54-6-к
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,10	118,00	т/к, таблица
	Какао с молоком	200	3,30	3,20	18,50	115,00	М 2011г №382
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>20,03</b>	<b>18,90</b>	<b>90,00</b>	<b>615,00</b>	
1-я неделя <b>ДЕНЬ 7</b>							
ЗАВТРАК:	Горошек зеленый консервир.	60	1,70	0,12	3,90	23,00	М 2011г №50
	Тефтели с соусом	100	8,77	9,39	9,21	169,00	М 2011г №279
	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00	М 2011г №203
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,60	94,00	т/к, таблица
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	47,00	М 2011г №376
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,00</b>	<b>14,84</b>	<b>76,51</b>	<b>538,00</b>	
1-я неделя <b>ДЕНЬ 8</b>							
ЗАВТРАК:	Запеканка рисовая с творогом	160	8,42	13,70	39,30	313,00	М 2011г №188
	Сметана	30	0,75	6,00	1,02	62,00	т/к, таблица
	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	М 2011г №379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,60	94,00	т/к, таблица
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>16,63</b>	<b>23,40</b>	<b>80,92</b>	<b>602,00</b>	
1-я неделя <b>ДЕНЬ 9</b>							
ЗАВТРАК:	Овощи сезонные в нарезке	60	0,60	0,12	2,28	14,00	т/к, таблица
	Печень гов. по-строгановски	80	13,40	12,60	5,30	189,00	С 2022г 54-18м
	Каша пшеничная	150	5,70	4,30	37,90	213,00	М 2011г №302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73,00	т/к, таблица
	Чай с молоком	200	3,10	2,38	15,10	89,00	М 2011г №378
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>27,15</b>	<b>20,06</b>	<b>85,09</b>	<b>649,00</b>	
1-я неделя <b>ДЕНЬ 10</b>							
ЗАВТРАК:	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,20	0,10	75,00	М 2011г №14
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,10	277,00	С 2022г 54-3г
	Какао с молоком	200	3,30	3,20	18,50	115,00	М 2011г №382
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	118,00	т/к, таблица
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>18,27</b>	<b>21,37</b>	<b>90,64</b>	<b>632,00</b>	
Итого за завтраки за 10 дней			202,23	175,93	750,68	5507,00	
<b>Средние показатели за завтраки</b>			<b>20,20</b>	<b>17,60</b>	<b>75,00</b>	<b>550,00</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.