

Согласовано:

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

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
	Итого за завтрак:	520	12,63	18,93	65,3	487	
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
	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	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							
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
	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 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
	Итого за завтрак:	505	13,18	16,57	88,43	526	
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
	Итого за обед:	770	28,74	27,16	97,29	772	

		Итого за шестой день:					
1-я неделя			41,92	43,73	185,72	1298	
ДЕНЬ 7							
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	
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 54-28з 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	
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 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	
Итого за завтрак:		510	17,04	12,03	57,67	408	
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	
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 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	
Итого за завтрак:		450	14,46	20,22	81,45	558	
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	
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 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	

Итого за завтрак:		500	17,03	19,96	76,3	541	
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
	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.