



**Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов
для организации горячего питания учащихся 1-4х классов
на период 2025года**

Наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		б	ж	у		
1-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	10,52	11,85	27,81	260,06	№ 160 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
Масло сливочное	10	1,22	3,77	7,31	68,05	№ 32 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл
Итого за завтрак:	550	15,40	16,29	79,25	525,21	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	5,13	10,40	93,57	№ 145 2008г
Печень по-строгановски	100 (70/30)	10,43	9,25	5,90	148,57	№ 261 2004г
Макароны отварные	150	6,62	7,37	32,83	224,13	№ 299/519 2008г
Икра свекольная	60	2,24	1,10	6,10	43,26	№ 110 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Итого за обед:	760	26,64	23,79	97,82	711,95	
Итого в день	1310	42,04	40,08	177,07	1237,16	

ВТОРНИК									
ЗАВТРАК									
Омлет с морковью, запеченный	160	7,58	13,41	3,55	165,21	№ 307 2008г			
Горошек зеленый консервированный	60	2,52	0,17	5,10	32,01	№ 27а 2008г			
Какао с молоком	200	3,08	3,50	17,80	115,02	№ 725 2008г			
Кондитерское изделие	50	2,32	1,76	24,36	122,56	технологическая карта табл			
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл			
Итого за завтрак:	510,00	18,56	19,10	70,14	526,70				
ОБЕД									
Суп картофельный с горохом	200	5,51	10,02	13,40	165,82	№ 162 2008г			
Виточки рыбные с соусом	100 (60/40)	10,66	10,80	7,85	171,24	№ 364 2008г			
Пюре картофельное	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 2008г			
Соленая в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл			
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл			
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл			
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г			
Итого за обед:	760	26,07	26,51	91,13	707,39				
ИТОГО В ДЕНЬ	1270	44,63	45,61	161,27	1234,09				
СРЕДА									
ЗАВТРАК									
Котлета рыбная с соусом	90 (60/30)	11,30	8,15	9,80	157,75	№ 465 2008г			
Рис отварной	150	3,69	7,37	28,75	196,09	№ 215 2008г			
Соленая в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл			
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл			
Чай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г			
Итого за завтрак:	540	18,83	15,85	74,10	514,37				
ОБЕД									
Суп крестьянский с крупой	200	1,90	10,92	12,35	155,28	№ 138 2004г			
Плов из птицы	200 (130/70)	17,28	14,12	27,20	305,00	№ 492 2004г			
Соленая в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл			
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл			
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл			
Кисель фруктовый	180	1,40	0,04	18,60	80,36	№ 645 2008г			
Итого за обед:	710	26,76	25,88	91,86	707,40				

ИТОГО В ДЕНЬ	1250	45,59	41,73	165,96	1221,77	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Каша молочная вязкая с рисом, маслом	200	7,80	12,49	29,65	290,09	№323 2004г
Сыр твердый порционными	10	2,33	2,95	0,00	35,87	№ 33 2008г
Фрукты свежие сезонные:	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл
Кофейный напиток	200	2,01	2,00	18,00	98,04	№ 719 2008г
Итого за завтрак:	550	15,60	18,10	76,78	560,30	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	200	3,4	7,8	26,5	189,80	№ 154 2008г
Захочбили из курицы с соусом	100 (60/40)	6,90	8,91	5,71	130,63	№ 491 2004г
Каша пшеничная	150	6,49	6,96	12,92	140,28	№ 243 2004г
Свекла отварная	60	0,90	0,21	4,38	23,01	№51 2004г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	760	23,99	24,64	98	709,82	
ИТОГО В ДЕНЬ	1310	39,59	42,74	174,78	1270,12	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Толубыш ленивые в томате	200(60/140)	12,08	15,48	32,57	317,92	№485 2004г
Свекла отварная	60	0,90	0,21	4,38	23,01	№51 2004г
Чай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл
Итого за завтрак:	500	16,34	15,96	71,48	494,92	
ОБЕД						
Расходник домашний со сметаной	200	3,01	11,09	13,12	164,33	№ 154 2008г
Терфели мясные с соусом	100 (60/40)	10,44	8,96	6,42	148,08	№ 462 2004г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,48	5,78	25,62	180,42	№ 513 2008г
Капуста квашеная с маслом	60	1,08	0,06	1,80	12,06	технологическая карта табл
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г

Итого за обед:	760	26,91	26,83	89,55	707,31	
ИТОГО В ДЕНЬ	1260	43,25	42,79	161,03	1202,23	
2-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200	9,41	12,2	27,28	256,56	№ 297 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
Сыр твердый порциями	10	2,33	2,95	0,00	35,87	№ 33 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл
Итого за завтрак:	550	15,4	15,81	71,44	489,53	
ОБЕД						
Суп крестьянский с крупой	200	3,95	10,92	12,35	163,48	№ 138 2004г
Рыба с овощами тушеная в томате	100 (60/40)	8,2	5,07	9,01	114,47	№ 462 2004г
Рис отварной	150	3,69	7,37	28,75	196,09	№ 215 2008г
Салат из квашеной капусты	60	0,88	0,05	1,46	9,81	№ 62 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	760	23,02	24,17	100,06	709,85	
ИТОГО В ДЕНЬ	1310	38,42	39,98	171,5	1199,38	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с рисом	160	14,11	13,65	27,51	289,33	№ 325 2008г
Соус сметанный	15	0,54	2	0,78	23,28	технологическая карта табл
Чай с сахаром, лимонном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл
Итого за завтрак:	515	18,41	16,32	72,62	511,00	
ОБЕД						
Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,17	5,97	11,35	131,81	№ 142 2004г
Рагу из птицы	200 (130/70)	11,98	20,53	39,68	391,41	№ 489 2004г
Свекла отварная	60	0,9	0,21	4,38	23,01	№ 51 2004г

Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	Технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	Технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Итого за обед:	710	26,95	27,65	98	748,65	
ИТОГО В ДЕНЬ	1225	45,36	43,97	170,62	1259,65	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Свежая отварная	60	0,9	0,21	4,38	23,01	№ 51 2004г
Виточки рыбные	90	7,61	9,87	12,81	170,51	№ 340 2008г
Пюре картофельное	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 2008г
Кофейный напиток	200	2,01	2	18	98,04	№ 692 2004г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	Технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	540	16,7	17,21	74,89	521,25	
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,70	4,63	12,36	101,91	№ 163 2008г
Котлета мясная с соусом	100 (70/30)	8,34	12,32	8,32	177,52	№ 268 2004г
Макароны отварные	150	6,62	7,37	32,83	224,13	№ 299/519 2008г
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	Технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	Технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	Технологическая карта табл.
Итого за обед:	760	24,04	25,32	97,12	712,52	
ИТОГО В ДЕНЬ	1300	40,74	42,53	172,01	1233,77	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	Технологическая карта табл.
Тфтели мясные с соусом	90 (60/30)	5,43	7,03	6,42	110,67	№ 462 2004г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,48	5,78	25,62	180,42	№ 513 2008г
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	29,2	155,50	№ 692 2004г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	Технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	540	19,05	15,83	81,59	545,03	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	5,23	10,19	11,04	156,79	№ 133 2008г
Голубцы ленивые в томате	200(50/150)	12,08	15,48	32,57	317,92	№ 485 2004г

