



Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов  
 для организации горячего питания учащихся 5-11х классов (МО,СВО, МД)  
 на период 2024 - 2025 гг.

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ Рецептуры
		б	ж	у		
<b>1-я неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная вязкая с рисом, маслом	250	11,10	15,33	35,05	322,57	№ 302 2004г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Кофейный напиток	200	2,01	2,00	18,00	98,04	№ 719 2008г
Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>17,33</b>	<b>18,05</b>	<b>80,01</b>	<b>555,81</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Рассолыник домашний	220	2,75	6,01	6,99	223,89	№ 154 2008г
Печень по - строгоновски	100 (50/50)	3,41	5,05	5,78	82,21	№ 261 2004г
Рис отварной	180	4,01	7,98	20,03	167,98	№ 215 2008г
Овощи сезонные	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	30	3,05	0,27	17,65	85,23	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	4,01	0,68	15,76	85,20	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>18,31</b>	<b>20,07</b>	<b>83,03</b>	<b>716,83</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1400</b>	<b>35,64</b>	<b>38,12</b>	<b>163,04</b>	<b>1272,64</b>	
<b>ВТОРНИК</b>						

<b>ЗАВТРАК</b>									
Котлета рубленая мясная с соусом	100 (50/50)	7,03	8,38	17,69	179,70	№ 67 2004г			
Мангольн отварные	180	7,01	7,95	18,06	171,84	№ 299/519 2008г			
Сваренн отварная	60	0,90	0,21	4,38	23,01	№ 51 2004г			
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2006г			
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580,00</b>	<b>18,20</b>	<b>17,40</b>	<b>70,14</b>	<b>509,97</b>				
<b>ОБЕД</b>									
Борщ с капустой и картофелем	220	4,78	6,34	11,65	189,36	№ 133 2008г			
Биточки рыбные с соусом	100 (50/50)	2,35	5,74	5,49	182,71	№ 364 2008г			
Пюре картофельное	180	3,78	5,02	23,65	154,90	№ 525 2008г			
Овощи сезонные	60	0,88	0,05	1,46	9,81	№ 62 2008г			
Хлеб пшеничный	30	3,05	0,27	17,65	85,23	технологическая карта табл.			
Хлеб ржаной	30	4,01	0,68	15,76	85,20	технологическая карта табл.			
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г			
<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>19,05</b>	<b>18,30</b>	<b>85,56</b>	<b>749,41</b>				
<b>Итого в день</b>	<b>1380</b>	<b>37,25</b>	<b>35,70</b>	<b>155,70</b>	<b>1259,38</b>				
<b>СРЕДА</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Плов из птицы	220 (170/50)	9,02	10,01	29,10	242,57	№ 492 2004г			
Икра кабачковая	60	0,72	5,82	4,62	73,74	технологическая карта табл.			
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.			
Какао с молоком	200	3,08	3,50	17,80	115,02	№ 725 2008г			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>16,64</b>	<b>19,65</b>	<b>69,68</b>	<b>522,13</b>				
<b>ОБЕД</b>									
Суп крестьянский с крупой	250	2,36	8,49	13,17	241,30	№ 138 2004г			
Рыб из птицы	180 (150/30)	5,98	9,53	12,68	260,41	№ 489 2004г			
Свекла отварная	60	0,90	0,21	4,38	23,01	№ 51 2004г			
Хлеб пшеничный	30	3,05	0,27	17,65	85,23	технологическая карта табл.			
Хлеб ржаной	30	4,01	0,68	15,76	85,20	технологическая карта табл.			
Кисель фруктовый	180	1,40	0,04	16,60	72,36	№ 645 2008г			
<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>17,70</b>	<b>19,22</b>	<b>80,24</b>	<b>767,51</b>				

ИТОГО В ДЕНЬ	1360	34,34	38,87	149,92	1789,64	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка творожная с рисом и сметаной	180 (170/10)	13,8	15,6	33,14	328,24	№ 266 2008г
Чай с лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>18,32</b>	<b>16,33</b>	<b>76,32</b>	<b>535,53</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с горохом	220	2,24	6,33	8,94	246,89	№ 160 2004г
Пилов из птицы	180 (150/30)	8,04	8,99	26,80	220,27	№ 492 2004г
Винегрет овощной	60	0,84	2,35	3,31	37,75	№ 42 2004г
Хлеб пшеничный	30	3,05	0,27	17,65	85,23	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	4,01	0,68	15,76	85,20	технологическая карта табл.
Компот фруктовый	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 539 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>18,38</b>	<b>18,82</b>	<b>82,36</b>	<b>717,54</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1230</b>	<b>36,7</b>	<b>35,15</b>	<b>158,68</b>	<b>1243,07</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	12,48	17,13	35,16	344,73	№ 160 2004г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Чай	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>17,00</b>	<b>17,86</b>	<b>78,32</b>	<b>542,02</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с рисом	220	2,36	2,98	7,03	265,34	№ 160 2004г
Тфтели мясные с соусом	100 (50/50)	1,44	8,96	6,42	112,08	№ 462 2004г
Макароны отварные	180	6,99	7,87	18,01	170,83	№ 299/519 2008г
Салат из квашеной капусты	60	0,88	0,05	1,46	9,81	№ 62 2008г
Хлеб пшеничный	30	3,05	0,27	17,65	85,23	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	4,01	0,68	15,76	85,20	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>19,33</b>	<b>20,83</b>	<b>82,13</b>	<b>794,27</b>	

ИТОГОВ ДЕНЬ	1400	36,33	38,69	160,45	1336,29	
2-я неделя						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Арбузы" с маслом, сахаром	250	10,17	13,01	32,65	288,37	№ 297 2008г.
Кофейный напиток	200	2,01	2,00	18,00	98,04	№ 719 2008г.
Масло льняное	10	1,22	3,77	7,31	68,05	№ 32 2009г.
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	510	17,22	19,1	76,12	545,26	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с горохом	220	2,05	5,98	8,07	243,69	№ 162 2008г.
Рыба тушеная в томате с овощами	100 (50/50)	1,57	5,33	1,53	127,32	№ 340 2008г.
Рис отварной	180	4,05	8,03	21,02	172,55	№ 215 2008г.
Горошек зеленый консервированный	60	2,52	0,17	2,10	20,01	№ 274 2008г.
Хлеб пшеничный	30	3,05	0,27	17,65	85,23	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	4,01	0,68	15,76	85,20	технологическая карта табл.
Кисель фруктовый	180	1,40	0,04	16,60	72,36	№ 645 2008г.
Итого за обед:	760	18,65	20,5	82,73	806,36	
Итого в день	1320	35,87	39,6	158,85	1351,62	
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Рагу с мясом	200 (170/30)	9,72	12,94	36,99	303,30	№ 179 2004г.
Какао с молоком	200	3,08	3,5	17,8	115,02	№ 725 2008г.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.
Фрукты свежие, сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	540	16,26	17,1	79,6	537,34	
<b>ОБЕД</b>						
Рассолник домашний	220	2,89	5,98	7,01	221,36	№ 154 2008г.
Тефтели мясные с соусом	100 (50/50)	1,44	8,96	6,42	112,08	№ 462 2004г.
Каша пшеничная	180	5,23	2,27	14,01	111,62	№ 243 2004г.
Винегрет овощной	60	0,84	2,35	3,31	37,75	№ 42 2004г.
Хлеб пшеничный	30	3,05	0,27	17,65	85,23	технологическая карта табл.



Хлеб ржаной	30	4,01	0,68	15,76	85,20	технологическая карта табл.
Компости смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>18,06</b>	<b>20,53</b>	<b>79,96</b>	<b>719,02</b>	
<b>ИТОГОВ ДЕНЬ</b>	<b>1330</b>	<b>34,32</b>	<b>37,63</b>	<b>159,56</b>	<b>1256,36</b>	
<b>СРЕДА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Рыба тушеная в томате с овсянкой	100 (50/50)	7,01	9,87	11,37	162,75	№ 340 2008г
Пюре картофельное	150	3,12	4,87	20,17	137,79	№ 575 2008г
Икра свекольная	60	2,24	1,10	6,10	43,26	№ 110 2008г
Чай с лимоном	200	0,3	0,01	15,2	62,09	№ 714 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>15,73</b>	<b>16,11</b>	<b>68,05</b>	<b>480,11</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,98	5,65	11,13	154,32	№ 145 2008г
Котлета куриная с соусом	100 (50/50)	2,02	5,32	7,47	185,84	№ 368 2004г
Макаронны отварные	180	7,03	7,87	18,05	171,15	№ 299/519 2008г
Овощи сезонные	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	30	3,05	0,27	17,65	85,23	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	4,01	0,68	15,76	85,20	технологическая карта табл.
<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>18,77</b>	<b>20,05</b>	<b>80,98</b>	<b>730,48</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1340</b>	<b>34,5</b>	<b>36,16</b>	<b>149,03</b>	<b>1210,59</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная	250	12,61	17,27	35,27	346,95	№ 318 2004г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,80	№ 712/713 2008г
Фрукты свежие, сезонные	100	0,4	0,4	9,8	44,40	технологическая карта табл.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>17,03</b>	<b>17,99</b>	<b>78,23</b>	<b>542,95</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп крестьянский с крупой	220	2,08	7,99	12,87	232,17	№ 138 2004г
Улеш из говядины	100 (50/50)	3,58	6,48	8,37	106,12	№ 443 2008г
Каша гречневая	180	3,89	3,01	9,64	176,13	№ 513 2008г

Омлет картофельный	50	0,88	0,05	1,46	9,21	№ 62 2008г
Хлеб пшеничный	30	3,05	0,27	17,65	85,23	технологическая карта табл
Хлеб ржаной	30	4,01	0,68	15,76	85,20	технологическая карта табл
Каша гречневая с маслом	180	0,40	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	790	18,09	18,5	81,55	760,44	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1390</b>	<b>35,12</b>	<b>36,49</b>	<b>159,78</b>	<b>1303,39</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет с морковью, запеченный	200 (100/100)	9,85	14,73	28,91	287,61	№ 348 2008г
Инда (вареная)	100	2,86	1,62	6,54	52,18	№ 110 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл
Чай	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>16,73</b>	<b>16,67</b>	<b>68,61</b>	<b>491,39</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	220	3,02	8,87	18,96	241,32	№ 163 2008г
Каша гречневая с мясом	200 (150/50)	5,67	7,38	6,60	236,58	№ 18 2008г
Свекла отварная	60	0,90	0,21	4,38	23,01	№ 51 2004г
Хлеб пшеничный	30	3,05	0,27	17,65	85,23	технологическая карта табл
Хлеб ржаной	30	4,01	0,68	15,76	85,20	технологическая карта табл
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>16,85</b>	<b>17,61</b>	<b>73,25</b>	<b>713,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1270</b>	<b>33,58</b>	<b>34,28</b>	<b>141,86</b>	<b>1204,93</b>	

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т. Лапиной, 2004г. - Хлебпромформ.

2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е. Галунова, СРШП 2004г. - Т. Глазина, 2008г. - Санкт-Петербург.