



Согласовано:

Утверждаю:



Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов
для организации горячего питания учащихся СВО, МД, МО 5-11х классов
на период 2025-26 год

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		б	ж	у		
1-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	220	10,78	11,91	27,85	261,71	№ 160 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 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:	560	14,44	12,57	71,98	458,81	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,47	5,63	10,78	99,67	№ 145 2008г
Печень по - строгановски	90 (50/40)	10,43	9,25	5,90	148,57	№ 261 2004г
Макароны отварные	180	6,98	7,75	33,02	229,75	№ 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:	800	27,02	24,67	98,39	723,67	
ИТОГО В ДЕНЬ	1360	41,46	37,24	170,37	1182,48	
ВТОРНИК						

ЗАВТРАК									
Омлет с морковью, запеченный	150	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:	500,00	18,56	19,10	70,14	526,70				
ОБЕД									
Суп картофельный с горохом	220	5,51	10,02	13,40	165,82	№ 162 2008г			
Биточки рыбные с соусом	90 (50/40)	10,66	10,80	7,85	171,24	№ 364 2008г			
Пюре картофельное	180	3,47	5,01	20,41	140,61	№ 525 2008г			
Соленья 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:	800	26,42	26,65	91,17	710,21				
ИТОГО В ДЕНЬ	1300	44,98	45,75	161,31	1236,91				
СРЕДА									
ЗАВТРАК									
Тефтели мясные с красным соусом	90 (50/40)	8,51	9,74	12,93	173,42	№ 462 2008г			
Макароны отварные	180	6,64	7,56	33,02	226,68	№ 299/519 2008г			
Соленья 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:	570	18,99	17,63	81,50	560,63				
ОБЕД									
Суп крестьянский с крупой	220	2,03	10,98	12,96	158,78	№ 138 2004г			
Плов из птицы	200 (140/60)	17,28	14,12	27,20	305,00	№ 492 2004г			
Соленья 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:	730	26,89	25,94	92,47	710,90				
ИТОГО В ДЕНЬ	1300	45,88	43,57	173,97	1271,53				

ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Каша молочная вязкая с рисом, маслом	220	7,80	12,49	29,65	290,09	№323 2004г
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:	560	15,60	18,10	76,78	560,30	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	220	3,56	8,02	26,98	194,34	№ 154 2008г
Курица порционная в сметанном соусе	90 (50/40)	6,90	8,91	5,71	130,63	№ 493 2004г
Каша пшеничная	180	6,53	7,02	13,01	141,34	№ 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:	800	24,19	24,92	98,57	715,32	
ИТОГО В ДЕНЬ	1360	39,79	43,02	175,35	1275,62	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Голубцы ленивые (котлета) с соусом	90 (60/30)	8,1	10,62	14,66	186,62	№485 2004г
Пюре картофельное	180	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 2008г
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:	570	15,48	15,97	73,94	501,41	
ОБЕД						
Расходник домашний со сметаной	220	3,05	11,13	13,15	164,97	№ 154 2008г
Тефтели мясные с соусом	100 (60/40)	10,44	8,96	6,42	148,08	№ 462 2004г
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,01	6,03	25,66	184,95	№ 513 2008г
Карпуста 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:	810	27,48	27,12	89,62	712,48	
ИТОГО В ДЕНЬ	1380	42,96	43,09	163,56	1213,89	

2-я неделя									
ПОНЕДЕЛЬНИК									
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба" с маслом, сахаром	220	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			
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:	560	15,4	15,81	71,44	489,53				
ОБЕД									
Суп крестьянский с крупой	220	3,95	10,92	12,35	163,48	№ 138 2004г			
Рыба с овощами тушеная в томате	90 (50/40)	8,2	5,07	9,01	114,47	№ 462 2004г			
Рис отварной	180	3,82	7,42	28,95	197,86	№ 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:	800	23,15	24,22	100,26	711,62				
ИТОГО В ДЕНЬ	1360	38,55	40,03	171,7	1201,15				
ВТОРНИК									
ЗАВТРАК									
Запеканка творожная с рисом	150	14,11	13,65	27,51	289,33	№ 326 2008г			
Соус сметанный	10	0,54	2	0,78	23,28	технологическая карта табл.			
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.			
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.			
Итого за завтрак:	500	18,41	16,32	72,62	511,00				
ОБЕД									
Суп картофельный с рыбными консервами	220	8,23	6,03	11,38	132,71	№ 142 2004г			
Ратун из птицы	190(160/40)	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:	720	27,01	27,71	98,03	749,55				

ИТОГО В ДЕНЬ	1220	45,42	44,03	170,65	1260,55	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Свекла отварная	60	0,9	0,21	4,38	23,01	№ 51 2004г
Биточки рыбные с соусом	90 (60/30)	7,32	9,02	12,54	160,62	№ 340 2008г
Пюре картофельное	180	3,36	4,98	20,46	140,10	№ 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:	570	16,65	16,47	74,71	513,67	
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	220	3,02	4,89	12,98	108,01	№ 163 2008г
Котлета мясная с соусом	90 (50/40)	8,34	12,32	8,32	177,52	№ 268 2004г
Макароны отварные	180	6,68	7,97	33,01	230,49	№ 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:	800	24,42	26,18	97,92	724,98	
ИТОГО В ДЕНЬ	1370	41,07	42,65	172,63	1238,65	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Тефтели мясные с соусом	90 (60/30)	5,43	7,03	6,42	110,67	№ 462 2004г
Каша пшеничная	150	6,49	6,96	12,92	140,28	№ 243 2004г
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	19,06	17,01	68,89	504,89	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	220	5,36	10,65	11,59	163,65	№ 133 2008г
Голубцы ленивые в томате (котлета)	90 (50/40)	8,1	10,62	14,66	186,62	№ 485 2004г
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,58	6,01	26,03	184,53	№ 513 2008г
Соленья 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:	800	27,62	28,12	104,59	781,92	
ИТОГО В ДЕНЬ	1340	46,68	45,13	173,48	1286,81	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	220	7,58	10,02	20,21	201,34	№318 2004г
Какао с молоком	200	3,08	3,50	17,80	115,02	№ 725 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:	560	14,12	14,18	67,14	452,66	
ОБЕД						
Суп гороховый с картофелем на к/б	220	4,63	5,89	13,58	125,85	№ 162 2008г
Плов из птицы	200 (150/50)	13,43	12,80	27,20	277,72	№ 492 2004г
Икра кабачковая	60	0,72	5,82	4,62	73,74	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:	730	25,08	25,27	93,89	703,31	
ИТОГО В ДЕНЬ	1290	39,2	39,45	161,03	1155,97	