



Согласовано:
 Директор
 МБОУ СОШ №23
 им. В.К. Доваренкина
 Ушакова Г.М.



Утверждаю:
 Председатель Совета
 П/О Школы №23 им. В.К. Доваренкина
 Школы №23 им. В.К. Доваренкина
 Окружное образование
 5019791
 2025

Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов
 для организации горячего питания учащихся 1-4х классов
 на период 2024 - 2025 гг.

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ Рецептуры
		б	ж	у		
1-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Сосиска отварная с подливкой	100 (55/45)	6,05	11,15	15,78	187,67	технологическая карта табл.
Макароны отварные	150	6,62	7,37	17,83	164,13	№ 299/519 2008г
Свекла 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 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	550	16,83	18,99	68,00	510,23	
ОБЕД						
Рассолыник Домашний	200	2,63	5,31	6,17	214,99	№ 154 2008г
Печень по - строгонювски	100 (70/30)	3,43	5,13	5,90	83,49	№ 261 2004г
Рис отварной	150	3,69	7,37	19,75	160,09	№ 215 2008г
Овощи сезонные	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	790	19,05	19,01	83,04	711,45	

ИТОГО В ДЕНЬ	1340	35,88	38,00	151,04	1221,68	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Каша молочная вязкая с рисом, маслом	200	10,13	9,38	33,24	257,90	№ 302 2004г
БургерБрод с п/к колбасой	80 (50/30)	4,13	7,15	19,27	157,95	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.
Итого за завтрак:	580,00	16,67	18,93	80,31	558,29	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	4,23	6,19	11,04	176,79	№ 133 2008г
Биточки рыбные с соусом	100 (70/30)	2,38	5,80	5,50	183,72	№ 364 2008г
Пюре картофельное	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 2008г
Капуста квашеная	60	0,88	0,05	1,46	9,81	№ 62 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Итого за обед:	800	19,03	18,23	82,67	730,87	
ИТОГО В ДЕНЬ	1380	35,70	37,16	162,98	1289,16	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Плов из птицы	200 (120/80)	8,14	9,12	27,20	223,44	№ 492 2004г
Икра кабачковая	60	0,72	5,82	4,62	73,74	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.
Какао с молоком	200	3,08	3,50	17,80	115,02	№ 725 2008г
Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	600	15,40	19,10	74,43	531,22	
ОБЕД						
Суп крестьянский с крупой	200	1,90	7,97	12,35	228,76	№ 138 2004г
Рагу из птицы	200 (150/50)	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	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.

Кисель фруктовый	180	1,40	0,04	16,60	72,36	№ 645 2008г
Итого за обед:	740	18,40	18,87	80,41	765,10	
ИТОГО В ДЕНЬ	1340	33,80	37,97	154,84	1296,32	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с рисом и сметаной	200/10	10,96	12,83	19,21	236,15	№ 366 2008г
Чай с лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	Технологическая карта табл.
Печенье к чаю	50	3,75	4,54	27,13	164,38	Технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	500	18,07	17,64	76,55	537,24	
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	200	1,85	5,7	7,94	236,46	№ 162 2008г
Плов из птицы	200 (140/60)	8,14	9,12	27,20	223,44	№ 492 2004г
Винегрет овощной	60	0,84	2,35	3,31	37,75	№ 42 2004г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	Технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	Технологическая карта табл.
Компот фруктовый	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Итого за обед:	740	19,25	18,49	82,75	718,41	
ИТОГО В ДЕНЬ	1240	37,32	36,13	159,3	1255,65	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,3	10,1	34,6	262,50	№ 160 2004г
Сыр твердый порциями	20	4,66	5,90	0,00	71,74	№ 33 2008г
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.
Итого за завтрак:	570	17,48	16,73	77,76	531,53	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	200	1,97	2,23	6,5	253,35	№ 160 2004г
Тефтели мясные с соусом	100 (60/40)	1,44	8,96	6,42	112,08	№ 462 2004г
Макароны отварные	150	6,62	7,37	17,83	164,13	№ 299/519 2008г
Салат из квашеной капусты	60	0,88	0,05	1,46	9,81	№ 62 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	Технологическая карта табл.

Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	790	19,73	19,75	82,41	785,71	
ИТОГО В ДЕНЬ	1360	37,21	36,48	160,17	1317,24	
2-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200	8,91	9,72	29,72	242,00	№ 297 2004г
Кофейный напиток	200	2,01	2,00	18,00	98,04	№ 719 2008г
Масло сливочное	10	1,22	3,77	7,31	68,05	№ 32 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:	550	15,6	16,15	79,84	527,11	
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	200	1,85	5,7	7,94	236,46	№ 162 2008г
Рыба тушёная в томате с овощами	100 (60/40)	1,57	5,33	1,53	127,32	№ 340 2008г
Рис отварной	150	3,69	7,37	19,75	160,09	№ 215 2008г
Горошек зелёный консервированный	60	2,52	0,17	2,10	20,01	№ 27а 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
Кисель фруктовый	180	1,40	0,04	16,60	72,36	№ 645 2008г
Итого за обед:	760	19,25	19,73	82,32	796,80	
ИТОГО В ДЕНЬ	1320	34,85	35,88	162,16	1323,91	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Лапшевник с макаронами и сметаной	200 (120/70/10)	7,79	8,95	38,44	265,47	№ 48 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.
Сыр твердый порциями	20	4,66	5,90	0,00	71,74	№ 33 2008г
Фрукты свежие, сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	560	18,99	19,01	81,05	571,25	

ОБЕД									
Расходники домашний	200	2,63	5,31	6,17	214,99	№ 154 2008г			
Тертые мясные соусом	100 (60/40)	1,44	8,96	6,42	112,08	№ 462 2004г			
Каша пшеничная	150	4,49	1,96	13,65	105,21	№ 243 2004г			
Винегрет овощной	60	0,84	2,35	3,31	37,75	№ 42 2004г			
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	Технологическая карта табл.			
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	Технологическая карта табл.			
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г			
Итого за обед:	790	18,22	19,72	79,75	716,37				
ИТОГО В ДЕНЬ	1350	37,21	38,73	160,8	1287,62				
СРЕДА									
ЗАВТРАК									
Рыба тушеная в томате с овощами	100 (60/40)	7,01	9,87	11,37	162,35	№ 340 2008г			
Пюре картофельное	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 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.			
Итого за завтрак:	550	15,73	16,11	68,05	480,11				
ОБЕД									
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	5,13	10,40	143,57	№ 145 2008г			
Котлета куриная с соусом	100 (70/30)	2,02	5,32	7,47	185,84	№ 268 2004г			
Макаронные отварные	150	6,62	7,37	17,83	164,13	№ 296/519 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	50	3,82	0,32	18,16	90,80	Технологическая карта табл.			
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	Технологическая карта табл.			
Итого за обед:	790	18,99	19,2	81,02	722,84				
ИТОГО В ДЕНЬ	1340	34,72	35,31	149,07	1202,95				
ЧЕТВЕРГ									
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная	200	11,00	8,46	23,02	212,22	№ 318 2004г			
Бутерброд с п/к колбасой	80 (50/30)	4,13	7,15	19,27	157,95	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.			

Итого за завтрак:	580	15,73	16,01	67,09	475,37	
ОБЕД						
Суп крестьянский с крупой	200	1,9	7,97	12,35	228,76	№ 138 2004г
Гуляш из говядины	100 (70/30)	3,58	6,48	8,37	106,12	№ 443 2008г
Каша гречневая	150	3,02	2,78	9,26	174,16	№ 513 2008г
Капуста квашеная	60	0,88	0,05	1,46	9,81	№ 62 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	Технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	Технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	790	18,2	18,42	81,64	765,19	
ИТОГО В ДЕНЬ	1370	33,93	34,43	148,73	1240,56	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Омлет с морковью, запеченый	200 (120/80)	9,85	14,73	28,91	287,61	№ 348 2008г
Икра свекольная	60	2,24	1,10	6,10	43,26	№ 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
Итого за завтрак:	510	16,11	16,15	68,17	482,47	
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,70	8,72	17,40	237,42	№ 163 2008г
Капуста тушеная с мясом	200 (140/60)	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	50	3,82	0,32	18,16	90,80	Технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	Технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Итого за обед:	740	17,69	17,63	72,68	719,77	
ИТОГО В ДЕНЬ	1250	33,83	33,78	140,85	1202,24	

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

2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е. Галунова, С.ШП 2004г., Т.Лавяна, 2008г. Санкт-Петербург