

Утверждаю:

Согласовано:

Индивидуальный  
предприниматель  
Белоусько Е.П.

Белоусько Е.П.

Директор МБОУ СОШ № 9  
г. Азова  
Карасёв Е.В.

Карасёв Е.В.

Для документов

**Примерное двухнедельное меню**

для оказания услуг по горячему питанию (ЗАВТРАК) обучающихся,  
получающих начальное образование (1-4 классов)

Возрастная категория: 7 - 11 лет. Сезон: Зима-Весна

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	9,648	16,680	8,200	268,300	340/yo
	Зелёный горошек	70	1,860	0,120	14,600	24,000	табл 32/1981
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Кофейный напиток	200	1,020	1,600	22,060	105,000	692/yo
<b>Итого за день:</b>		510	19,248	19,360	83,860	590,300	
<b>День 2</b>	Каша жидкая молочная гречневая	200	4,850	10,250	24,010	238,000	54-20к
	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,000	97/2004
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Какао с молоком	200	4,200	3,627	19,960	118,670	693/yo
<b>Итого за день:</b>		505	19,250	19,262	82,970	603,670	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/20	10,280	11,020	28,060	211,800	54-1т
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,000	96/2004
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	60	3,960	0,720	20,040	104,000	пром.
	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	14,000	56,000	685/2004
<b>Итого за день:</b>		515	19,123	19,597	91,210	578,800	
<b>День 4</b>							

<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная овсяная	200	6,100	11,020	22,200	228,200	54-9к
	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,000	97/2004
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Кофейный напиток	200	1,020	1,600	22,060	105,000	692/yo
<b>Итого за день:</b>		505	17,320	18,005	83,260	580,200	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо отварное	40	9,600	10,200	3,200	196,000	408/1994
	Каша пшеничная с маслом	150	5,500	4,210	27,350	168,000	508/сб.yo
	Икра кабачковая	60	0,250	4,200	3,200	8,100	
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,600	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,063	0,007	14,000	56,000	685/2004
<b>Итого за день:</b>		507	19,103	19,157	68,920	533,200	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, с сахаром	200/15 /10	8,560	12,200	25,600	253,400	302/сб.yo
	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,000	97/2004
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,600	пром.
	Кофейный напиток	200	1,020	1,600	22,060	105,000	692/yo
<b>Итого за день:</b>		520	19,120	19,065	83,320	588,000	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета из курицы	75	14,400	3,200	10,100	126,400	54-5м/2022г
	Макаронны отварные	150	0,009	4,210	27,350	168,000	508/сб.yo
	Овощи по сезону	60	0,001	5,750	9,200	77,800	табл 32/1981
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,600	пром.
	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	14,000	56,000	685/2004
<b>Итого за день:</b>		535	18,163	13,707	81,820	533,300	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная овсяная	200	6,100	11,020	22,200	228,200	54-9к
	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,000	97/2004
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Какао с молоком	200	4,200	3,627	19,960	118,670	693/yo
<b>Итого за день:</b>		505	20,500	20,032	81,160	593,870	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо отварное	40	9,600	10,200	3,200	196,000	408/1994

	Каша пшеничная с маслом	150	5,500	4,210	27,350	168,000	508/сб.уо
	Икра кабачковая	60	0,250	4,200	3,200	8,100	
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,600	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,063	0,007	14,000	56,000	685/2004
<b>Итого за день:</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная гречневая	200	4,850	10,250	24,010	238,000	54-20к
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,000	96/2004
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,600	пром.
	Чай с сахаром	200/15	0,063	0,007	14,000	56,000	685/2004
<b>Итого за день:</b>		505	11,053	18,347	73,800	535,600	
<b>Итого за 10 дней:</b>			162,943	166,539	744,320	5192,940	
<b>Среднее значение за период:</b>			16,2943	16,6539	74,432	519,294	

**Примерное двухнедельное меню**  
**для оказания услуг по горячему питанию (ОБЕД), обучающихся,**  
**получающих начальное образование (1-4 классов)**  
**Возрастная категория: с 7 до 11 лет. Сезон: Зима-Весна**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	250	0,250	4,930	13,080	104,000	139/2004
	Биточки из курицы	75	14,400	3,200	10,100	126,400	54-23м
	Макароны отварные	150	5,520	4,515	26,445	168,450	465/сб.уо
	Овощи по сезону	60	0,001	10,086	6,500	91,110	табл
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Компот из свежих плодов	200	0,001	0,150	21,600	118,000	585/94
<b>Итого за день:</b>		825	26,892	23,841	116,725	800,96	
<b>День 2</b>							
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя	250	0,001	16,480	5,150	112,000	151/1996
	Плов с курицей	200	18,300	8,100	33,200	314,600	54-12м
	Овощи по сезону	60	1,230	1,112	9,800	61,200	табл
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Кисель из свежих плодов или ягод	200	0,001	0,130	30,450	121,000	590/94
<b>Итого за день:</b>		800	26,252	26,782	117,6	801,8	
<b>День 3</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	250	2,800	3,632	15,680	124,000	138/2004

	Рыба тушеная с овощами	75/75	12,210	12,110	18,990	211,100	309/94
	Пюре картофельное	150	3,240	5,580	22,050	156,000	520/2004
	Овощи по сезону	60	0,900	4,860	11,200	31,220	
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,001	0,001	9,980	104,000	639/yo
<b>Итого за день:</b>		850	25,871	27,143	116,900	819,320	
<b>День 4</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисом	250	2,140	4,480	11,150	112,000	138/2004
	Курица отварная	80	8,600	10,200	2,370	123,800	54-21м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,500	4,210	27,350	168,000	297/сб.yo
	Овощи по сезону	60	3,480	6,860	14,200	52,110	табл
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Напиток сокодержажий	200	0,000	0,000	23,400	96,000	пром.
<b>Итого за день:</b>		800	26,440	26,710	117,470	744,910	
<b>День 5</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,140	4,480	11,150	112,000	138/2004
	Тефтели из говядины с рисом	80	11,600	11,700	6,400	189,920	54-16м
	Капуста тушенная	100	6,22	10,11	48,22	199,1	
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	60	1,980	0,360	10,020	51,900	пром.
	Кисель из свежих плодов	200	0,000	0,000	9,980	119,000	590/94
<b>Итого за день:</b>		750	25,68	27,25	114,75	812,92	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя	250	0,001	16,480	5,150	112,000	151/1996
	Плов с курицей	200	18,300	8,100	33,200	314,600	54-12м
	Овощи по сезону	60	0,250	0,001	12,080	77,180	табл
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,120	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Напиток сокодержажий	200	0,000	0,000	23,400	96,000	пром.
<b>Итого за день:</b>		800	25,271	25,541	111,97	792,78	
<b>День 2</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупной пшеничной	250	2,800	3,632	15,680	124,000	138/2004
	Рыба тушеная с овощами	75/75	12,210	12,110	18,990	211,100	309/94
	Пюре картофельное	150	3,240	5,580	22,050	156,000	520/2004
	Овощи по сезону	60	3,229	3,120	12,210	25,200	табл
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,001	0,001	9,980	99,000	639/yo
<b>Итого за день:</b>		820	26,220	25,043	107,890	756,300	
<b>День 3</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	250	0,250	4,930	13,080	104,000	139/2004
	Тефтели из говядины с рисом	80	11,600	11,700	6,400	189,920	54-16м
	Макаронны отварные	150	5,520	4,515	26,445	168,450	465/сб.yo
	Овощи по сезону	60	0,004	4,860	6,500	48,220	
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Кисель свежих плодов	200	0,000	0,000	9,980	99,000	590/94
<b>Итого за день:</b>		830	24,094	26,965	101,405	802,59	
<b>День 4</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисом	250	2,140	4,480	11,150	112,000	138/2004
	Курица тушеная с морковью	100	14,100	5,700	4,400	126,400	54-25м 2022
	Каша ячневая рассыпчатая	150	2,680	4,930	21,700	165,210	508/сб.yo
	Овощи по сезону	60	0,950	7,740	12,110	55,110	
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
		Чай с сахаром	200	0,260	0,050	15,220	59,000
<b>Итого за день:</b>		815	26,850	23,860	103,580	710,720	
<b>День 5</b>							
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,065	5,270	13,500	154,500	110/1994
	Котлета из курицы	75	14,400	3,200	10,100	126,400	54- 5м/2022г
	Рис припущенный	150	3,500	4,800	35,000	196,900	54-7г
	Овощи по сезону	60	0,115	8,860	16,220	112,100	табл
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,001	0,150	9,980	104,000
<b>Итого за день:</b>		825	26,801	23,24	123,8	886,9	0
<b>Итого за 10 дней:</b>			<b>260,371</b>	<b>256,375</b>	<b>1132,09</b>	<b>7929,2</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>26,0371</b>	<b>25,6375</b>	<b>113,209</b>	<b>792,92</b>	

Использован Сборник технологических нормативов "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "ТОО"Пчелка", Москва, 1994г.

Составители: Ананина В.А., Акибы С.Л., Лапшина В.Т., Малыгина Р.М., Пробченкова Т.М., Соколова В.Л., Рубан А.П., Фонарева Г.С., Ясюченя З.И.