

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО «Служба организации питания»
Евстигнеева С.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор



Примерное двухнедельное меню

для организации питания
детей в образовательных учреждениях

1-4 классы

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в образовательных учреждениях
Вид меню: Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс 2022-2023

№ п/п	Блюдо и Гарнир наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен. (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
1-я неделя / 1. понедельник							
1	Овощи свежие (огурцы) порционно	0.19	40	0,33	0,04	1,06	6
2	Биточки "Дружба"	164.78	80	12	13,15	11,45	216
3	Каша гречневая вязкая	12.7	150	4,51	5,53	22,13	158
4	Напиток лимонный	42.28	200	0,13	0,01	15,39	62
5	Батон	249.45	38	2,16	0,73	14,43	75
		Итого по группе:	508	19	19	64	517
1-я неделя / 2. вторник							
1	Биточки рыбные	489.43	80	9,94	5,26	12,02	139
2	Пюре картофельное	226.46	150	3,09	5,45	18,26	146
3	Чай с сахаром	197.01	200	0,2	0,05	15,01	57
4	Батон	249.45	39	2,16	0,73	14,43	75
5	Булочка с кунжутом	304.51	40	3,15	1,27	21,59	113
		Итого по группе:	509	19	13	81	530
1-я неделя / 3. среда							
1	Гуляш из филе индейки	169.91	50/50	13,52	4,3	3,3	106
2	Макаронные изделия отварные	229.65	170	5,9	5,43	36,2	213
3	Кофейный напиток	40.19	200	0,8	0,4	15,37	62
4	Батон	249.45	32	2,16	0,73	14,43	75
		Итого по группе:	502	22	11	69	456
1-я неделя / 4. четверг							
1	Кнели из цыплят с соусом	490.77	80	10,08	10,06	5,33	163
2	Каша гречневая вязкая	12.7	150	4,51	5,53	22,13	158
3	Компот из ягод с пряником	320.3	243	2,4	2,08	47,63	218
4	Хлеб белый	299.27	33	2,37	0,24	15,24	73
		Итого по группе:	506	19	18	90	612
1-я неделя / 5. пятница							
1	Плов из филе цыплят	490.78	210	13,38	11,51	45,71	318
2	Компот из свежих яблок	320.24	200	0,16	0,16	18,89	75
3	Хлеб белый	299.27	33	2,37	0,24	15,24	73
4	Сдоба выборская	249.7	60	4,03	2,75	34,23	181
		Итого по группе:	503	20	15	114	647
1-я неделя / 6. суббота							
1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	11.84	150/5	4,95	7,18	29,73	202
2	Сыр порционно	5.07	30	6,9	8,7	0	108
3	Кофейный напиток	40.19	200	0,8	0,4	15,37	62
4	Хлеб белый	299.27	33	2,37	0,24	15,24	73
5	Десерт фруктовый (яблоко)	351.87	85	0,34	0,34	8,33	40
		Итого по группе:	503	15	17	69	485
2-я неделя / 1. понедельник							
1	Овощи свежие (огурцы) порционно	1.99	35	0,25	0,04	0,68	4
2	Биточки "Дружба"	164.78	80	12	13,15	11,45	216
3	Макаронные изделия отварные	229.59	160	5,56	5,12	34,06	200
4	Компот из ягод	320.11	200	0,2	0,08	16,43	66
5	Хлеб белый	299.27	33	2,37	0,24	15,24	73
		Итого по группе:	508	20	19	78	559
2-я неделя / 2. вторник							
1	Сосиски отварные	169.67	53	5,83	12,67	0,85	141
2	Каша гречневая вязкая	13.14	155	4,66	5,72	22,86	164
3	Чай с сахаром	197.01	200	0,2	0,05	15,01	57
4	Хлеб белый	299.27	32	2,37	0,24	15,24	73
5	Кондитерское изделие без крема (корж молочный)	2.01	60	3,78	6,71	37,35	225
		Итого по группе:	500	17	25	91	660
2-я неделя / 3. среда							
1	Биточки рыбные	489.43	80	9,94	5,26	12,02	139
2	Пюре картофельное	226.46	150	3,09	5,45	18,26	146
3	Чай с сахаром	197.01	200	0,2	0,05	15,01	57
4	Батон	249.45	39	2,16	0,73	14,43	75
5	Булочка с кунжутом	304.51	40	3,15	1,27	21,59	113
		Итого по группе:	509	19	13	81	530
2-я неделя / 4. четверг							
1	Салат из свеклы с изюмом	2.03	70	0,25	4,21	6,25	63
2	Котлеты "Любительские"	487.06	50	7,58	6,56	6,65	123
3	Каша гречневая рассыпчатая	230.3	150	8,58	6,62	42,22	266
4	Напиток витаминный	41.66	200	0	0	0	78
5	Хлеб белый	299.27	32	2,37	0,24	15,24	73
		Итого по группе:	502	19	18	70	603
2-я неделя / 5. пятница							
1	Цыпленок запеченный (голень)	490.79	110	27,46	21,54	1,1	334
2	Макаронные изделия отварные	229.59	160	5,56	5,12	34,06	200
3	Чай с сахаром	197.01	200	0,2	0,05	15,01	57
4	Батон	249.45	30	2,16	0,73	14,43	75
		Итого по группе:	500	35	27	65	666
2-я неделя / 6. суббота							
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	13.39	155/3	4,5	5,29	32,21	195
2	Нектар в ассортименте	40.05	200	0,6	0	34	132
3	Хлеб белый	299.27	33	2,37	0,24	15,24	73
4	Манник домашний с повидлом	269.67	110	6,13	12,3	58,93	370
		Итого по группе:	501	14	18	140	770

ОБЩИЕ ИТОГИ ПО ЦИКЛИЧЕСКОМУ МЕНЮ			238,23	212,19	1 013,96	7 035
---	--	--	--------	--------	----------	-------

Заведующий производством

подпись

расшифровка подписи