



Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ №72

Гудкова Л.В.

Утверждаю:

Председатель совета
ПТПО "Октябрьское"

Авдеева С.Н.

**Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов
для организации горячего питания учащихся 1-4х классов
на период 2026-2027 год**

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ Рецептуры
		б	ж	у		
1-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200	11,01	11,98	16,25	216,86	№ 311 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
Масло сливочное, порционно	10	1,22	3,77	7,31	68,05	№ 32 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:	550	15,89	16,41	67,69	482,01	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	5,13	10,40	93,57	№ 145 2008г
Печень по - строгановски	90 (60/30)	10,43	9,25	5,90	148,57	№ 261 2004г
Макароны отварные	150	6,62	7,37	32,83	224,13	№ 299/519 2008г
Свекла отварная	60	1,20	0,95	6,10	37,75	№ 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:	750	25,60	23,64	97,82	706,44	
ИТОГО В ДЕНЬ	1300	41,49	40,05	165,51	1188,45	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Плов из птицы	200(150/50)	9,17	14,12	29,20	280,56	№ 492 2004г
Соления в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
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.
Итого за завтрак:	500,00	15,79	17,94	67,35	494,02	
ОБЕД						
Суп картофельный с вермишелью	200	9,68	13,58	15,03	221,06	№ 163 2008г
Плов с мясом	200 (150/50)	12,98	12,80	21,17	251,80	№ 443 2004г
Соления 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:	710	29,44	27,20	85,71	705,40	
ИТОГО В ДЕНЬ	1210	45,23	45,14	153,06	1199,42	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Омлет с морковью, запеченный	160	8,58	13,01	15,63	213,93	№ 307 2008г
Горошек зеленый консервированный	60	4,52	2,17	8,00	69,61	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.

Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	560	16,76	15,84	67,76	480,64	
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,50	7,70	13,40	140,90	№ 162 2008г
Биточки рыбные	90	9,87	10,70	13,05	187,98	№ 364 2008г
Пюре картофельное	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 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.
Кисель фруктовый	180	1,40	0,04	18,60	80,36	№ 645 2008г
Итого за обед:	750	25,07	24,11	99,13	713,79	
ИТОГО В ДЕНЬ	1310	41,83	39,95	166,89	1194,43	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Каша рисовая с маслом	200	9,43	12,20	27,28	256,64	№ 296 2004г
Сыр твердый порционно	10	2,33	2,95	0,00	35,87	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
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	550	18,67	18,94	73,00	537,14	
ОБЕД						
Рассольник	200	5,65	9,84	17,25	180,16	№ 154 2008г
Курица порционно в сметанном соусе	90 (60/30)	6,90	8,91	9,25	144,79	№ 493 2004г
Каша пшеничная	150	6,49	6,96	12,92	140,28	№ 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:	750	26,24	26,68	92,29	714,24	
ИТОГО В ДЕНЬ	1300	44,91	45,62	165,29	1251,38	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Биточки рыбные	100	9,87	10,70	13,05	187,98	№ 364 2008г
Пюре картофельное	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 2008г
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	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.
Итого за завтрак:	550	16,83	15,90	68,97	486,30	
ОБЕД						
Борщ с картофелем и зеленью	200	5,23	12,28	11,04	175,60	№ 133 2008г
Тефтели мясные с соусом	100 (70/30)	10,44	8,96	6,42	148,08	№ 462 2004г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,48	5,78	25,62	180,42	№ 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.
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Итого за обед:	760	28,53	28,02	86,69	713,06	
ИТОГО В ДЕНЬ	1310	45,36	43,92	155,66	1199,36	
2-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200	9,51	12,2	27,28	256,96	№ 297 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г

Сыр твердый порционно	10	2,33	2,95	0,00	35,87	№ 33 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:	550	15,5	15,81	71,44	489,93	
ОБЕД						
Рассольник домашний	200	3,01	11,09	13,12	164,33	№ 154 2008г
Голубцы ленивые с соусом	100 (70/30)	8,1	10,62	14,66	186,62	№ 485 2004г
Каша пшеничная	150	6,49	6,96	12,92	140,28	№ 243 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:	760	24,62	35,25	93,81	790,97	
ИТОГО В ДЕНЬ	1310	40,12	51,06	165,25	1280,90	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с рисом	160	14,11	13,65	27,51	289,33	№ 326 2008г
Соус сметанный	15	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:	515	18,41	16,32	72,62	511,00	
ОБЕД						
Суп картофельный с вермишелью	200	5,7	4,63	12,36	113,91	№ 163 2008г
Рагу из птицы	200 (140/60)	11,98	20,53	39,68	391,41	№ 489 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.
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Итого за обед:	710	24,06	26,16	95,65	714,28	
ИТОГО В ДЕНЬ	1225	42,47	42,48	168,27	1225,28	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Макароны сладкие с маслом	200	7,27	9,89	23,51	196,25	№ 332 2004г
Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	63,00	№ 337 2004г
Кондитерское изделие	50	2,32	1,76	19,17	101,80	технологическая карта табл.
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:	550	19,76	18,51	80,31	550,99	
ОБЕД						
Суп крестьянский	200	1,90	10,92	12,35	155,28	№ 138 2004г
Котлета мясная с соусом	90 (60/30)	8,34	12,32	8,32	177,52	№ 268 2004г
Рис отварной	150	3,69	7,37	28,75	196,09	№ 215 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:	750	20,31	31,61	93,03	737,85	
ИТОГО В ДЕНЬ	1300	40,07	50,12	173,34	1288,84	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Соленья в ассортименте	100	0,65	0,10	1,64	10,06	технологическая карта табл.
Тефтели мясные с соусом	100 (70/30)	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:	590	19,23	17,05	69,51	508,41	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	5,23	10,19	11,04	156,79	№ 133 2008г
Котлета рыбная	100 (70/30)	7,6	9,89	13,12	171,89	№388 2004г
Пюре картофельное	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 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.
Кисель фруктовый	180	1,40	0,04	18,60	80,36	№ 645 2008г
Итого за обед:	760	23,53	25,79	96,84	713,59	
ИТОГО В ДЕНЬ	1350	42,76	42,84	166,35	1222,00	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	180	6,60	9,80	21,50	200,60	№ 311 2004г
Сыр твердый порционно	10	2,33	2,95	0,00	35,87	технологическая карта табл.
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:	530	15,47	16,91	68,43	487,79	
ОБЕД						
Суп гороховый с картофелем на к/б	200	4,50	5,70	13,40	122,90	№ 162 2008г
Гуляш	100 (70/30)	5,46	9,65	5,30	129,89	№ 437 2004г
Макароны отварные	150	6,62	7,37	32,83	224,13	№ 299/519 2008г
Свекла отварная	60	1,20	0,95	6,10	37,75	№ 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:	760	24,08	24,43	106,12	740,67	
ИТОГО В ДЕНЬ	1290	39,55	41,34	174,55	1228,46	