Согласовано:
И.о. директора
МБОУ Гимназия №20
_____ Левченко Г.А.

Утверждаю:
Председатель совета
ЦТПО "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 | | | энергитическая 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 |
| Соленья 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 |
| 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:** | **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, запеченый | **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** | |