



Утверждаю:
Исполнительный директор
СПСК "Донские овощи"



**Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов
для организации горячего питания учащихся 1-4х классов
осенне - зимний период 2023 - 2024 гг.**

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ Рецептуры
		б	ж	у		
1-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,30	10,10	30,60	246,50	№ 160 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
Сыр твердый порциями	10	2,33	2,95	0,00	35,87	№ 33 2008г
Масло сливочное	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	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	560	15,51	17,48	82,04	547,52	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	5,13	10,40	93,57	№ 145 2008г
Печень по - строгоновски	100	10,43	9,25	5,90	148,57	№ 261 2004г
Макароны отварные	150	6,62	7,37	32,83	224,13	№ 299/519 2008г
Икра свекольная	60	2,24	1,10	6,10	43,26	№ 110 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.
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г

Итого за обед:	760	26,64	23,79	97,82	711,95	
ИТОГО В ДЕНЬ	1320	42,15	41,27	179,86	1259,47	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Омлет с морковью, запеченый	200	9,85	14,73	28,91	287,61	№ 348 2008г
Горошек зеленый консервированный	60	2,52	0,17	5,10	32,01	№ 27а 2008г
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	18,51	18,66	71,14	526,54	
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	200	4,50	5,70	13,40	122,90	№ 162 2008г
Биточки рыбные с соусом	100	10,66	10,80	5,50	161,84	№ 364 2008г
Рис отварной	150	3,69	7,37	28,75	196,09	№ 215 2008г
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:	760	25,63	24,69	97,16	713,37	
ИТОГО В ДЕНЬ	1260	44,14	43,35	168,30	1239,91	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Шницель рубленый	90	11,29	11,02	5,94	168,10	№ 465 2008г
Рис отварной	150	3,69	7,37	28,75	196,09	№ 215 2008г
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.
Чай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Итого за завтрак:	540	18,82	18,72	70,24	524,72	
ОБЕД						
Суп крестьянский с крупой	200	1,90	10,92	12,35	155,28	№ 138 2004г
Плов из птицы	200	17,28	14,12	27,20	305,00	№ 492 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.
Кисель фруктовый	180	1,40	0,04	18,60	80,36	№ 645 2008г
Итого за обед:	710	26,76	25,88	91,86	707,40	
ИТОГО В ДЕНЬ	1250	45,58	44,60	162,10	1232,12	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Каша молочная вязкая с рисом, маслом	200	10,13	15,44	36,62	325,96	№302 2004г
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	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
Итого за завтрак:	540	15,60	18,10	83,75	560,30	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	200	3,4	3,5	26,5	151,10	№ 160 2008г
Жаркое по-домашнему	200	14,8	20,32	19,9	321,68	№ 442 2008г
Салат из квашеной капусты	60	0,88	0,05	1,46	9,81	№ 62 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.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	710	25,38	24,63	96,35	708,59	
ИТОГО В ДЕНЬ	1250	40,98	42,73	180,1	1268,89	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Поджарка	90	7,63	12,97	18,01	219,29	№ 424 2008г
Соления в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,48	5,78	25,62	180,42	№ 513 2008г
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:	540	17,95	19,08	79,18	560,24	
ОБЕД						
Рассольник домашний	200	2,63	5,31	6,17	82,99	№ 154 2008г
Гуляш из отварного мяса	100	8,56	15,42	18,47	246,90	№ 443 2008г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,48	5,78	25,62	180,42	№ 513 2008г
Горошек зеленый консервированный	60	2,52	0,17	5,10	32,01	№ 27а 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.
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Итого за обед:	760	26,09	27,62	97,95	744,74	
ИТОГО В ДЕНЬ	1300	44,30	47,29	176,55	1309,01	
2-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200	8,31	9,72	29,72	239,60	№ 297 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
Масло сливочное	10	1,22	3,77	7,31	68,05	№ 32 2008г
Сыр твердый порциями	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	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	560	15,52	17,1	81,16	540,62	
ОБЕД						
Суп крестьянский с крупой	200	1,90	10,92	12,35	155,28	№ 138 2004г
Тефтели мясные с соусом	100	10,44	8,96	6,42	148,08	№ 462 2004г
Каша пшеничная	150	6,49	6,96	28,52	202,68	№ 243 2004г
Салат из квашеной капусты	60	0,88	0,05	1,46	9,81	№ 62 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.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	760	26,01	27,65	97,24	741,85	
ИТОГО В ДЕНЬ	1320	41,53	44,75	178,4	1282,47	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с рисом	160	15,17	14,27	32,17	317,79	№ 366 2008г
Соус сметанный	20	0,67	2,1	0,95	25,38	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	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	520	19,6	17,04	77,45	541,56	
ОБЕД						
Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,17	5,97	11,35	131,81	№ 142 2004г
Рагу из птицы	200	11,98	20,53	39,68	391,41	№ 489 2004г
Свекла отварная	60	0,9	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 свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Итого за обед:	710	26,95	27,65	98	748,65	
ИТОГО В ДЕНЬ	1230	46,55	44,69	175,45	1290,21	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Свекла отварная с маслом	60	2,13	1,01	8,69	52,37	№ 51 2004г
Рыба тушёная в томате с овощами	90	5,7	9,87	3,8	126,83	№ 340 2008г
Пюре картофельное	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 2008г
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:	540	16,02	18,01	70,19	506,93	
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,70	4,63	17,40	122,07	№ 163 2008г
Котлета куриная с соусом	100	11,39	16,24	11,37	237,20	№ 268 2004г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,48	5,78	25,62	180,42	№ 513 2008г
Соления 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:	760	26,95	27,65	98	748,65	
ИТОГО В ДЕНЬ	1300	42,97	45,66	168,19	1255,58	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Соления в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Тефтели мясные с соусом	90	5,43	7,03	6,42	110,67	№ 462 2004г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,48	5,78	25,62	180,42	№ 513 2008г

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:	540	19,05	15,83	81,59	545,03	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	5,23	10,19	11,04	156,79	№ 133 2008г
Тефтели натуральные с соусом	100	6,07	7,02	5,71	110,30	№ 263 2004г
Рис отварной	150	3,69	7,37	28,75	196,09	№ 215 2008г
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.
Кисель фруктовый	180	1,40	0,04	18,60	80,36	№ 645 2008г
Итого за обед:	760	22,57	25,42	97,81	710,30	
ИТОГО В ДЕНЬ	1300	41,62	41,25	179,4	1255,33	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	200	7,01	7,15	14,84	151,75	№318 2004г
Сыр твердый порциями	10	2,33	2,95	0,00	35,87	№ 33 2008г
Масло сливочное	10	1,22	3,77	7,31	68,05	№ 32 2008г
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	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	560	17,1	18,03	69,08	506,99	
ОБЕД						
Суп гороховый с картофелем	200	4,50	5,70	13,40	122,90	№ 162 2008г
Плов из птицы	190	13,43	12,80	27,20	277,72	№ 492 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:	700	24,95	25,08	93,71	700,36	
ИТОГО В ДЕНЬ	1240	42,05	43,11	162,79	1207,35	