

Утверждаю
Директор ГБОУ "Комсомольская школа №1"
Матющенко С.М.



Двухнедельное меню на осенне-зимний период (октябрь 2024г- март 2025г) для учащихся посещающих группу продленного дня (обед)

Меню составлено согласно:

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях школьного возраста Москва 2021г.— 289с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.
- 3.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей обучающихся в общеобразовательных организациях. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ» - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.- 361 с. Под редакцией член – корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы.
- 4.Сборника рецептур блюд для питания школьников. Министерство торговли УССР. – К.: Техника 1987г.- 319с.

Рецептурный сборник	Наименование блюда	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергоценность, ккал
1 неделя						
Понедельник						
№54-8с	Суп картофельный с бобовыми	200	4,24	4,02	15,9	166,8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
№323	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	9,8	43
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
б/н	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	99
	Итого		27,86	26,27	106,89	816,3
Вторник						
№54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,12	5,3	12,1	112,8
№54-13з	Салат из отварной свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,8
№54-1г	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
№54-5м	Котлеты из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,7
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
№323	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	9,8	43
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2

	Итого		28,57	18,28	126,41	788
Среда						
№ 54-4с	Рассольник домашний	250	5,8	7,8	14,5	149,9
№54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
№323	Банан	95	1,42	0	19,9	86,4
№54-16з	Винегрет овощной	80	1	7,1	5,4	89,5
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	Итого		40,27	23,58	127,21	871,1
Четверг						
№54-11с	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	6,2	7,8	14,05	150,9
№54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
№54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
№325	Апельсин	100	0,9	0	8,1	40
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	Итого		29,35	27,78	119,46	841,8
Пятница						
№ 54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,2	120,1
№54-20з	Горошек зеленый (консервированный)	40	1,2	0,1	2,4	14,8
№54-3р	Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9
№125	Картофель отварной с маслом	150/7	2,1	4,4	15,4	110
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
б/н	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	99
	Итого		29,21	15,65	97,62	634,8
2 неделя						
Понедельник						
№54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,2	149,5
№54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
№54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9
№36	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	1,5	10
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
б/н	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	99
	Итого		35,01	24,75	127,72	861,3
Вторник						
№101	Суп картофельный с рисом	250	2	2,8	21	116,3
№54-21з	Кукуруза консервированная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
№54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
№54-5м	Котлеты из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,7
№358	Ряженка	200	6	12	8,2	170
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
б/н	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	99
	Итого		31,81	24,95	107,32	773,7
Среда						
№54-15с	Рассольник "Ленинградский"	250	1,5	2,2	12	73
№54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4
№54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
№323	Банан	100	1,5	0	21	91
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94

б/н	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	99
	Итого		30,81	11,95	118,62	693
Четверг						
№54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,12	5,3	12,1	112,8
№54-1г	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
№54-19м	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,4	184,4
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
№325	Апельсин	100	0,9	0	8,1	40
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	Итого		22,07	26,48	111,91	780,9
Пятница						
№54-11с	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	6,2	7,8	14,05	150,9
№139	Капуста тушеная	100	2	3,6	10,6	83
№209	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
№ 323	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	9,8	43
б/н	Кондитерские изделия (печенье)	25	2,3	2,9	22,3	125,1
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
б/н	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	99
	Итого		22,01	19,65	121,07	739
	Среднее значение за обед		29,70	21,93	116,42	779,99
	Выполнение Сан Пин 2020		43,18%	38,19%	35,14%	33,52%

Повар
Медсестра

Васильева
Медсестра

Распределение ЭЦ
Норма обеда 30-35%
7-11 лет - 33,52%
Василянская Н.А.
Талах И.Ю.