

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

Двухнедельное меню на весенний период (апрель - май 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.

Рецептурный сборник	Наименование блюда	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергоценность, ккал
I 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	40	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	150	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
№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		38,85	23,58	107,31	784,7
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	150	1	0	21,2	92
№325	Апельсин	53	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

2 неделя											
Понедельник											
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	150	6	6	11,2	11,2	45	45	305	305
209	Яйца вареные	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
15	Сыр полутвердый	15	0	4	0	4,9	0	0	0	58	0
382	Какао с молоком	160	160	3,76	3,76	3,2	3,2	26,7	26,7	150,8	150,8
б/н	Фрукты свежие (яблоко)	75		0,2		0,2		5,7		26	
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			22,22	18,36	24,5	19,4	97,02	93,7	696,8	624,5
Вторник											
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,5	9	6,3	7,5	40,7	48,8	249,6	299,5
282	Оладьи из печени	100/7	100/7	16,2	16,2	24,2	24,2	6,4	6,4	314	314
376	Чай с сахаром	200\10	200\10	0,1	0,1	0,0	0,0	15	15	60	60
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			26,96	28,8	30,9	32,1	81,42	91,9	717,6	779,2
Среда											
54-9	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	100	18,8	18,8	25,1	25,1	5,3	5,3	322,8	322,8
128	Картофельное пюре	150	150	3,15	3,15	6,9	6,9	26,3	26,3	180	180
382	Какао с молоком	160	160	3,76	3,76	26,7	3,2	3,2	26,7	26,7	150,8
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			28,87	29,21	59,1	35,6	54,12	80	623,5	759,3
Четверг											
54-6	Сырник из творога	100	100	17,1	17,1	9	9	22,4	22,4	239	239,3
327	Соус сладкий молочный	30	30	0,1	0,1	2,2	2,2	6,8	6,8	51	51
б/н	Фрукты свежие (яблоко)	57		0,4		0,4		11,4		52	
376	Чай с сахаром		200\10		0,1		0		15		60
377	Чай с лимоном	200\10		0,2		0		16		65	
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			20,96	20,8	12	11,6	75,92	65,9	501	456
Пятница											
54-22	Рагу из курицы	200	250	21	26,3	7	8,75	17,5	21,8	217,4	271,7
376	Чай с сахаром	200\10	200\10	0,1	0,1	0,0	0,0	15	15	60	60
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			24,3	29,9	7,4	9,2	51,8	58,5	371,4	437,4
	Среднее значение за завтрак			24,26	26,92	7,40	16,33	67,77	72,50	515,70	532,22
	Выполнение Сан ПиН 2020 (%)			31,56%	29,73%	21,03%	19,26%	20,22%	20,54%	21,91%	20,23%

Распределение ЭЦ

Норма завтрака - 20-25%

7-11 лет - 21,91%

12 лет и старше - 20,23%

Повар

Ответственный по питанию



Н.А. Василянская

Е.М.Дьякова