

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

Двухнедельное меню на весенний период (апрель - май) 2025 учебного года для обучающихся 1-4 классов, 5-11 классов льготной категории (завтрак)

Меню составлено согласно:

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Москва 2021
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. 2005г. Под ред. Могильного
3. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Москва ДеЛи принт 2005г. (под ред. Кучмы)

Рецептурный сборник	Наименование блюда	Масса порций блюд для разных возрастных категорий		белки г		жиры г		углеводы г		Энергоценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
1 неделя											
Понедельник											
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	150	150	8,3	8,3	13,8	13,8	45,2	45,2	338	338
382	Какао с молоком	160	160	3,7	3,7	3,2	3,2	26,7	26,7	150,8	150,8
б/н	Фрукты свежие (яблоко)	100	0	0,3	0	0	0	7,7	0	34	0
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,5	19,32	24,1	94	117,5
	Итого			15,46	15,5	17,4	17,5	98,92	96	616,8	606,3
Вторник											
223	Запеканка из творога с молочным соусом	120\30	150\50	25,5	30,6	10,5	12,6	41,3	49,5	363	435
376	Чай с сахаром	200\10	200\10	0,1	0,1	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			28,76	34,2	10,9	13	75,62	86,2	517	600,7
Среда											
54-1	Плов с курицей	200	250	27,3	34,1	8,1	10,1	33,2	41,5	314,6	392,5
50	Салат из свеклы с сыром	60	60	4,9	4,9	8,9	8,9	9,5	9,5	138	138
377	Чай с лимоном	200\10	200\10	0,2	0,2	0	0	16	16	65	65
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			35,56	42,7	17,4	19,4	78,02	88,7	611,6	701,2
Четверг											
211	Омлет с сыром	100	120	14	16,8	24	28,8	12	14,4	316	379,2
330	Рагу из овощей с соусом сметанным	150\7	150\7	2,7	2,7	12	12	33,3	33,3	252	252
382	Чай с сахаром и лимоном	200\10	200\10	0,2	0,2	0,0	0,0	16	16	65	65
б/н	Фрукты свежие (яблоко)	90	45	1	1	0,1	0,1	11,8	11,8	47	47
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			21,06	24,2	36,5	41,3	92,42	97,2	774	848,9
Пятница											
260	Гуляш	80	80	15,4	15,4	6,4	6,4	3,7	3,7	134	134
309	Макароны отварные	150	180	5,4	6,4	4,8	5,8	28,5	34,3	179	215,3
377	Чай с лимоном	200\10	200\10	0,2	0,2	0,0	0,0	16	16	65	65
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			24,16	25,5	11,6	12,6	67,52	75,7	472	520

№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	30	3,16	0,4	19,32	94
б/н	Хлеб ржаной	40	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	30	3,16	0,4	19,32	94
б/н	Хлеб ржаной	40	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	30	3,16	0,4	19,32	94
б/н	Хлеб ржаной	40	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
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
б/н	Хлеб ржаной	40	2,35	0,35	24,9	99
	Итого		29,31	11,95	97,62	602
Четверг						
№54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,12	5,3	12,1	112,8
№54-1г	Макаронные 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	150	1	0	21,2	92
№325	Апельсин	56	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	1шт.	5,1	4,6	0,3	63
№323	Фрукты свежие (яблоко)	57	0,4	0	9,8	43
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
б/н	Хлеб ржаной	40	2,35	0,35	24,9	99
	Итого		19,71	16,75	98,77	613,9
	Среднее значение за обед		29,18	21,64	110,10	749,74
	Выполнение Сан ПиН 2020		43,18%	38,19%	35,14%	33,52%

Распределение ЭЦ
 Норма обеда 30-35%
 7-11 лет - 33,52%

Повар
 Отв. по питанию

Вася

Василянская Н.А.
 Дьякова Е.М.