

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «СШ С.ПЕТРОПАВЛОВКА  
ШАХТЕРСКОГО М.О.»

О.Ф. Сидорова

« 10 » 10 2024г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ  
ГБОУ «СШ С.ПЕТРОПАВЛОВКА ШАХТЕРСКОГО М.О.»  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Шахтерск, 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**для школьной столовой**  
**ГБОУ «СШ с. Петропавловка Шахтерского М.О.»**  
**на 2024-2025 учебный год**

1-4 класс

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд			Энергоценность ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)
		2	3	белки	жиры	углеводы		
А	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Первая неделя</b>								
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>								
<b>Завтрак</b>								
2	Каша гречневая с маслом сливочным	120 6		3,7 0.02	83,3 3.38	17,9 0.03	66.8 30.6	X
219	Гуляш мясной	50		6.15	12.6	-	13.85	X
	Икра кабачковая	60		0.5	2.25	2.15	30.6	
349	Чай с сахаром	200		0,5	-	11,7	47	
	Яблоко	100		0,15	-	5,05	20,5	
5	Хлеб с маслом сливочным	70 8		3.46 0.03	0.41 4.1	22.6 0.04	102.8 37.4	
<b>Итого</b>			X	15.64	26.09	34.33	504.3	
<b>ВТОРНИК</b>								
<b>Завтрак</b>								
298	Картофельное пюре с маслом сливочным	180 8		4.1	3.585	37.7	99.3	X
120	Рыба тушеная с овощами	70		8.17	0.345	3.06	45.91	X
	Яйцо отварное	1		3.17	2.87	0.17	39.25	X
	Салат из отварной свеклы	60		0.7	-	0.32	4.75	X
	Яблоко	90		0,15	-	5,05	20,5	X
	компот из сухофруктов	200 15		1,44	0,24	2,42	14,82	X
	хлеб	70 8		3.46	0.41	22.6	102.8	
<b>Итого</b>	X	X	X	16.93	4.47	81.25	842.55	
<b>СРЕДА</b>								
<b>Завтрак</b>								
164	Каша рисовая с маслом сливочным	140 5		2.93	4.05	21.08	123.56	X
100	Котлета мясная	40		7.26	8.26	0.43	107.41	X
3	Капуста тушеная	120		1.02	-	6.48	28.8	X
181	Яйцо отварное	1		3,50	5,38	9,81	118,73	X
	Чай с сахаром	200		0,5	-	11,7	47	X
	Хлеб с маслом сливочным	70 8		3.46	0.41	22.6	102.8	X
<b>Итого</b>	X	X	X	26.34	19.71	85.04	515.54	X
<b>ЧЕТВЕРГ</b>								
<b>Завтрак</b>								
298	Пюре картофельное с маслом сливочным	150 8		3.8	0.19	37.48	157.7	X
120	Котлета рыбная	60		0.77	0.05	1.77	10.25	X
	Зеленый горошек	60		0.77	0.05	1.77	10.25	X
349	Сок	200						X
	Творожно-манная запеканка со сметаной	50 10		0,2	-	5,65	23,0	X
5	Хлеб	70		4,56	0,54	29,82	135,6	X

Итого	X	X	X	19.23	16.23	56.05	417.49	X
Всего	X	X	X	60,53	30,4	133,87	1013,9	X
<b>ПЯТНИЦА</b>								
	<b>Завтрак</b>							X
2	Каша пшеничная с маслом сливочным	140 8		1,25	3,02	16,26	67,83	X
	Печень тушеная в сметане	35		6,62	13,43	1,48	153,73	X
9	Капуста тушёная	100		2,72	0,025	19,6	133,66	X
181	Яйцо отварное	1		3,50	5,38	9,81	118,73	X
349	Чай с сахаром	200 15		1,44	0,24	2,42	14,82	X
	Яблоки	90		0,15	-	5,05	20,5	
	Хлеб с маслом сливочным	70 8		3,46	0,41	22,6	102,8	X
Итого	X	X	X	15,09	13,49	62,41	464,66	X

## Вторая неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

<b>Завтрак</b>								
2	Плов из мяса кур	180		2,58 0,02	0,53 3,38	13,9 0,03	66,8 30,6	X
219	Яйцо отварное	1		6,15	12,6	-	13,85	X
	Икра кабачковая	60		0,5	2,25	2,15	30,6	X
349	Чай с сахаром	200 15		1,44	0,24	2,42	14,82	X
5	Яблоко	90		0,15	-	5,05	20,5	X
	Хлеб с маслом сливочным	70 8		3,46	0,41	22,6	102,8	
Итого			X	15,64	26,09	34,33	504,3	

### ВТОРНИК

<b>Завтрак</b>								
298	Жаркое по домашнему с мясом	180		4,1	3,585	37,7	99,3	X
	Яйцо отварное	1		3,17	2,87	0,17	39,25	X
	Горошек консервированный	50		0,7	-	0,32	4,75	X
	Какао с молоком	200		0,5	-	11,7	47	X
	Яблоко	90		0,15		5,05	20,5	X
	Хлеб с маслом	70 8						
Итого	X	X	X	16,93	4,47	81,25	842,55	

### СРЕДА

<b>Завтрак</b>								
164	Картофельное пюре с маслом сливочным	180 8		2,93	4,05	21,08	123,56	X
100	Тефтели рыбная	70		7,26	8,26	0,43	107,41	X
3	Салат из соленых огурцов с луком	60		1,02	-	6,48	28,8	X
181	Яйцо отварное	1		3,50	5,38	9,81	118,73	X
	Чай с сахаром	200		1,44	0,24	2,40	14,82	X
250	Хлеб с маслом сливочным	70 8						
Итого	X	X	X	26,34	19,71	85,04	515,54	X

### ЧЕТВЕРГ

<b>Завтрак</b>								
298	Каша гречневая	120 5		3,8	0,19	37,48	157,7	X
120	Котлета мясная	50		81,7	0,345	3,06	45,91	X
	Яйцо отварное	11		3,17	2,87	0,17	39,25	X

	Салат из отварной свеклы	60		0,77	0,05	1,77	10,25	X
349	Чай с сахаром	200 15		1,44	0,24	2,42	14,82	X
	Яблоко	90		0,2	-	5,65	23,0	X
5	Хлеб с маслом сливочным	70 8		4,56	0,54	29,82	135,6	X
<b>Итого</b>	X	X	X	19,23	16,23	56,05	417,49	X
<b>Всего</b>	X	X	X	60,53	30,4	133,87	1013,9	X
<b>Пятница</b>								
	<b>Завтрак</b>							X
2	Макароны отварные с маслом сливочным	140 10		1,25	3,02	16,26	67,83	X
	Печень тушенная в сметане	30 5						
9	Зеленый горошек	60		2,72	0,025	19,6	133,66	X
181	Творожно -морковная запеканка со сметаной	80 10		3,50	5,38	9,81	118,73	X
349	Компот из сухофруктов	200		4,56	0,54	29,82	135,6	X
	Яблоко	90		0,15	-	5,05	20,5	
	Хлеб с маслом сливочным	70 8		3,46	0,41	22,6	102,8	X
<b>Итого</b>	X	X	X	15,09	13,49	62,41	464,66	X

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г., «Питание детей», под ред. М.И Снигур., 1988г..

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**для школьной столовой**  
**ГБОУ «СШ с. Петропавловка Шахтерского М.О.»**  
**на 2024-2025 учебный год**  
**5-11 класс**

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд			Энергоценность ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)
		2	3	белки	жиры	углеводы		
А	1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Первая неделя</i>								
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>								
<b>Обед</b>								
5	Суп картофельный с пшеном	250		3,18	3,96	18,68	123,28	X
9	Картофельное пюре с маслом сливочным	150		2,23	3,08	15,86	96,16	X
	Рыба тушеная с овощами	90						
11	Помидор консервированный	80		28,92	1,4	0,47	118,7	X
	Яйцо отварное	1		0,5	2,025	22,15	30,50	X
	Компот из сухофруктов	200		4,23	3,39	42,33	206,84	X
	Хлеб	90		4,56	0,54	29,82	135,6	X
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>43,62</b>	<b>14,62</b>	<b>108,64</b>	<b>711,18</b>	
<b>ВТОРНИК</b>								
<b>Обед</b>								
2	Борщ со сметаной	250		3,820	5,04	17,03	113,69	X
		5						
6	Каша гречневая с маслом сливочным	200		2,62	3,44	14,31	49,9	X
		8						
	Котлета мясная	40		75,12	7,60	5,23	111,28	X
13	Салат из соленых огурцов с луком	80		6,62	13,43	1,48	153,73	X
	Яблоко	100		0,25	-	5,85	23,5	X
22	Творожно-морковная запеканка со сметаной	90		0,77	0,05	1,77	10,2	X
		5						
	Чай с сахаром	200				14,97	56,10	X
		18						
	Хлеб	90		4,56	0,54	29,80	135,6	X
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>18,62</b>	<b>22,50</b>	<b>84,97</b>	<b>517,22</b>	<b>X</b>
<b>СРЕДА</b>								
<b>Обед</b>								
3	Суп гречневый	200		5,49	3,24	17,08	119,04	X
		5						
8	Жаркое по домашнему с мясом	200		1,65	2,98	15,79	92,84	X
		35						
	Салат из отварных овощей	80		0,7	-	0,32	4,75	X
	Яблоко	100		3,17	2,67	0,17	39,25	X
	Чай с сахаром	200		0,25	-	5,85	23,5	X
19	Оладьи с повидлом	30/15		1,64	2,07	23,82	135,6	X
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>20,61</b>	<b>20,08</b>	<b>86,82</b>	<b>597,30</b>	<b>X</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>								
<b>Обед</b>								
5	Суп с галушками с мясом	250		3,18	3,96	18,68	123,38	X
2	Каша пшеничная маслом сливочным	180		1,52	3,02	16,26	94,27	X
		8						
14	Печень в сметане	40		6,62	13,43	1,48	153,73	X
	Яйцо отварное	1		0,7		0,32	4,75	X
22	Горошек консервированный	80		4,56		14,97	56,10	X

	Компот из сухофруктов	200		4,56	0,54	29,82	135,6	
	Яблоко	100		0,25		5,65	230	
	Хлеб с маслом и сыром	90/8// 12						
<b>Итого</b>	X	X	X	16,78	20,95	70,75	590,95	X
<b>ПЯТНИЦА</b>								
	<b>Обед</b>							X
<b>1</b>	Рассольник	250		2,4	3,01	12,93	84,44	X
<b>8</b>	Картофельное пюре с маслом сливочным	150 10		1,93	3,08	35,49	95,94	X
<b>15</b>	Котлета рыбная	60		5,12	7,60	5,23	111,28	X
	Свекла отварная	80		3,17	2,87	0,17	39,25	X
<b>16</b>	Творожно-морковная запеканка со сметаной	90 5		1,27	-	7,90	-	
	Сок	200		0,25	-	5,80	-	X
	Яблоко	100		0,25	-	5,85	23,5	X
	Хлеб с маслом сливочными сыром	90 8 12		4,56	0,64	29,82	135,6	X
<b>Итого</b>	X	X	X	20,52	24,12	10,96	680,04	X

## Вторая неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

	<b>Обед</b>							
<b>5</b>	Суп с макаронами	250		3,18	3,96	18,68	123,28	X
<b>9</b>	Картофельное пюре с маслом сливочным	200 10		2,23	3,08	15,86	96,16	X
<b>11</b>	Рыба тушенная с овощами	100		28,92	1,4	0,47	118,7	X
	Горошек консервированный	80		0,5	2,025	22,15	30,50	X
	Творожно-морковная запеканка со сметаной	90 10		4,23	3,39	42,33	206,84	X
	Сок	200						
	Яблоко	100		0,25	-	5,85	23,5	X
	Хлеб с маслом сливочными сыром	90 8 12		4,56	0,54	29,82	135,6	X
<b>Итого</b>	X	X	X	43,62	14,62	108,64	711,18	

### ВТОРНИК

	<b>Обед</b>							X
<b>2</b>	Суп с рыбными консервами	250		3,820	5,04	17,03	113,69	X
<b>6</b>	Каша пшеничная с маслом сливочным	180 8		2,62	3,44	14,31	49,9	X
<b>13</b>	Печень тушенная в сметане	40 5		6,62	13,43	1,48	153,73	X
<b>22</b>	Икра кабачковая	80		0,77	0,05	1,77	10,2	X
	Оладьи м повидлом	90 5				14,97	56,10	X
	Яблоко	100		0,25	-	5,85	23,5	X
	Чай с сахаром	200 15						X
	Хлеб с маслом сливочнымсыром	90 8 12		4,56	0,54	29,80	135,6	X
<b>Итого</b>	X	X	X	18,62	22,50	84,97	517,22	X

### СРЕДА

	<b>Обед</b>							X
<b>3</b>	Суп гороховый	250		5,49	3,24	17,08	119,04	X
<b>8</b>	Плов с мясом	200		1,65	2,98	15,79	92,84	X
<b>15</b>	Салат из соленых огурцов с луком	80		5,12	7,60	5,23	111,28	X
	Творожно-морковная	90		0,7	-	0,32	4,75	X

Итого	X	12 X	X	20,61	20,08	86,82	597,30	X
<b>ЧЕТВЕРГ</b>								
	<b>Обед</b>							X
5	Борщ со сметаной	200 5		3,18	3,96	18,68	123,38	X
2	Картофельное пюре с маслом сливочным	200 10		1,52	3,02	16,26	94,27	X
14	Рыба тушеная с овощами	100		6,62	13,43	1,48	153,73	X
	Капуста тушеная	80		0,7		0,32	4,75	
	Яблоко	100		0,25	-	5,85	23,5	X
22	Творожно-морковная запеканка со сметаной	90 5		4,56		14,97	56,10	
	Чай с сахаром	200 15		4,56	0,54	29,82	135,6	
	Хлеб с маслом сливочными сыром	90 8 12		0,02		5,65	230	
Итого	X	X	X	16,78	20,95	70,75	590,95	X
<b>ПЯТНИЦА</b>								
	<b>Обед</b>							X
1	Суп с галушками	250		2,4	3,01	12,93	84,44	X
8	Гречневая каша с маслом сливочным	180 10		1,93	3,08	35,49	95,94	X
15	Котлета мясная	70		5,12	7,60	5,23	111,28	X
	Яйцо отварное	1		3,17	2,87	0,17	39,25	X
16	Салат из отварных овощей	180		1,27	-	7,90	-	
	Яблоко	100		0,25	-	5,85	23,5	X
	Кофейный напиток на молоке	200		0,25	-	5,80	-	X
	Хлеб с маслом сливочным сыром	90 8 12		4,56	0,64	29,82	135,6	X
Итого	X	X	X	20,52	24,12	10,96	680,04	X

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г., «Питание детей», под ред. М.И Снигур., 1988г..

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**для школьной столовой**  
**ГБОУ «СШ с. Петропавловка Шахтерского М.О.»**  
**на 2025 учебный год**

**родплата**

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд			Энергоценность ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)
		2	3	белки	жиры	углеводы		
А	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Первая неделя</b>								
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>								
<b>Обед</b>								
5	Суп картофельный с пшеном	250		3,18	3,96	18,68	123,28	X
9	Картофельное пюре с маслом сливочным	150		2,23	3,08	15,86	96,16	X
	Рыба тушеная с овощами	90						
11	Помидор консервированный	80		28,92	1,4	0,47	118,7	X
	Яйцо отварное	1		0,5	2,025	22,15	30,50	X
	Компот из сухофруктов	200		4,23	3,39	42,33	206,84	X
	Хлеб	90		4,56	0,54	29,82	135,6	X
<b>Итого</b>	X	X	X	43,62	14,62	108,64	711,18	
<b>ВТОРНИК</b>								
	<b>Обед</b>							X
2	Борщ со сметаной	250		3,820	5,04	17,03	113,69	X
		5						
6	Каша гречневая с маслом сливочным	200		2,62	3,44	14,31	49,9	X
		8						
	Котлета мясная	40		75,12	7,60	5,23	111,28	X
13	Салат из соленых огурцов с луком	80		6,62	13,43	1,48	153,73	X
	Яблоко	100		0,25	-	5,85	23,5	X
22	Творожно-морковная запеканка со сметаной	90		0,77	0,05	1,77	10,2	X
		5						
	Чай с сахаром	200				14,97	56,10	X
		18						
	Хлеб	90		4,56	0,54	29,80	135,6	X
<b>Итого</b>	X	X	X	18,62	22,50	84,97	517,22	X
<b>СРЕДА</b>								
	<b>Обед</b>							X
3	Суп гречневый	200		5,49	3,24	17,08	119,04	X
		5						
8	Жаркое по домашнему с мясом	200		1,65	2,98	15,79	92,84	X
		35						
	Салат из отварных овощей	80		0,7	-	0,32	4,75	X
	Яблоко	100		3,17	2,67	0,17	39,25	X
	Чай с сахаром	200		0,25	-	5,85	23,5	X
19	Оладьи с повидлом	30/15		1,64	2,07	23,82	135,6	X
<b>Итого</b>	X	X	X	20,61	20,08	86,82	597,30	X
<b>ЧЕТВЕРГ</b>								
	<b>Обед</b>							X
5	Суп с галушками с мясом	250		3,18	3,96	18,68	123,38	X
2	Каша пшеничная маслом сливочным	180		1,52	3,02	16,26	94,27	X
		8						
14	Печень в сметане	40		6,62	13,43	1,48	153,73	X
	Яйцо отварное	1		0,7		0,32	4,75	
22	Горошек консервированный	80		4,56		14,97	56,10	



	Компот из сухофруктов	200		4,56	0,54	29,82	135,6	
	Яблоко	100		0,25		5,65	230	
	Хлеб с маслом и сыром	90/8// 12						
<b>Итого</b>	X	X	X	16,78	20,95	70,75	590,95	X
<b>ПЯТНИЦА</b>								
	<b>Обед</b>							X
<b>1</b>	Рассольник	250		2,4	3,01	12,93	84,44	X
<b>8</b>	Картофельное пюре с маслом сливочным	150 10		1,93	3,08	35,49	95,94	X
<b>15</b>	Котлета рыбная	60		5,12	7,60	5,23	111,28	X
	Свекла отварная	80		3,17	2,87	0,17	39,25	X
<b>16</b>	Творожно-морковная запеканка со сметаной	90 5		1,27	-	7,90	-	
	Сок	200		0,25	-	5,80	-	X
	Яблоко	100		0,25	-	5,85	23,5	X
	Хлеб с маслом сливочными сыром	90 8 12		4,56	0,64	29,82	135,6	X
<b>Итого</b>	X	X	X	20,52	24,12	10,96	680,04	X
<b>Вторая неделя</b>								
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>								
	<b>Обед</b>							
<b>5</b>	Суп с макаронами	250		3,18	3,96	18,68	123,28	X
<b>9</b>	Картофельное пюре с маслом сливочным	200 10		2,23	3,08	15,86	96,16	X
<b>11</b>	Рыба тушенная с овощами	100		28,92	1,4	0,47	118,7	X
	Горошек консервированный	80		0,5	2,025	22,15	30,50	X
	Творожно-морковная запеканка со сметаной	90 10		4,23	3,39	42,33	206,84	X
	Сок	200						
	Яблоко	100		0,25	-	5,85	23,5	X
	Хлеб с маслом сливочными сыром	90 8 12		4,56	0,54	29,82	135,6	X
<b>Итого</b>	X	X	X	43,62	14,62	108,64	711,18	
<b>ВТОРНИК</b>								
	<b>Обед</b>							X
<b>2</b>	Суп с рыбными консервами	250		3,820	5,04	17,03	113,69	X
<b>6</b>	Каша пшеничная с маслом сливочным	180 8		2,62	3,44	14,31	49,9	X
<b>13</b>	Печень тушенная в сметане	40 5		6,62	13,43	1,48	153,73	X
<b>22</b>	Икра кабачковая	80		0,77	0,05	1,77	10,2	X
	Оладьи м повидлом	90 5				14,97	56,10	X
	Яблоко	100		0,25	-	5,85	23,5	X
	Чай с сахаром	200 15						X
	Хлеб с маслом сливочнымсыром	90 8 12		4,56	0,54	29,80	135,6	X
<b>Итого</b>	X	X	X	18,62	22,50	84,97	517,22	X
<b>СРЕДА</b>								
	<b>Обед</b>							X
<b>3</b>	Суп гороховый	250		5,49	3,24	17,08	119,04	X
<b>8</b>	Плов с мясом	200		1,65	2,98	15,79	92,84	X
<b>15</b>	Салат из соленых огурцов с луком	80		5,12	7,60	5,23	111,28	X
	Творожно-морковная запеканка со сметаной	90 10		0,7	-	0,32	4,75	X
	Компот из сухофруктов	200		3,17	2,67	0,17	39,25	X
	Яблоко	100		0,25	-	5,85	23,5	X
	Хлеб с маслом сливочными сыром	90 8		4,56	0,64	29,82	135,6	X

<b>Итого</b>	X	12 X	X	20,61	20,08	86,82	597,30	X
<b>ЧЕТВЕРГ</b>								
	<b>Обед</b>							X
5	Борщ со сметаной	200 5		3,18	3,96	18,68	123,38	X
2	Картофельное пюре с маслом сливочным	200 10		1,52	3,02	16,26	94,27	X
14	Рыба тушеная с овощами	100		6,62	13,43	1,48	153,73	X
	Капуста тушеная	80		0,7		0,32	4,75	
	Яблоко	100		0,25	-	5,85	23,5	X
22	Творожно-морковная запеканка со сметаной	90 5		4,56		14,97	56,10	
	Чай с сахаром	200 15		4,56	0,54	29,82	135,6	
	Хлеб с маслом сливочными сыром	90 8 12		0,02		5,65	230	
<b>Итого</b>	X	X	X	16,78	20,95	70,75	590,95	X
<b>ПЯТНИЦА</b>								
	<b>Обед</b>							X
1	Суп с галушками	250		2,4	3,01	12,93	84,44	X
8	Гречневая каша с маслом сливочным	180 10		1,93	3,08	35,49	95,94	X
15	Котлета мясная	70		5,12	7,60	5,23	111,28	X
	Яйцо отварное	1		3,17	2,87	0,17	39,25	X
16	Салат из отварных овощей	180		1,27	-	7,90	-	
	Яблоко	100		0,25	-	5,85	23,5	X
	Кофейный напиток на молоке	200		0,25	-	5,80	-	X
	Хлеб с маслом сливочным сыром	90 8 12		4,56	0,64	29,82	135,6	X
<b>Итого</b>	X	X	X	20,52	24,12	10,96	680,04	X

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г., «Питание детей», под ред. М.И Снигур., 1988г..