

Утверждено
"СШ С.ПЕТРОПАВЛОВСКА ШАХТЕРСКОГО М.О." 2024-2025 г.



Примерное двухдневное меню для организации питания детей в ГБОУ "СШ ПЕТРОПАВЛОВСКА ШАХТЕРСКОГО М.О."

Целевая группа 5-11 классы льготных категорий (12-18 лет)

№ рп.	Наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник																			
Неделя 1																			
Обед																			
№ 80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2	2,1	13,4	81	0,21	0,08	26,32	168,72	1,1	26,32	85,32	29,35	208,87	1,39	2,58	3,26	0,04
№ 309	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,74	42,35	247,7	0,11	0,04	0	35,4	0,10	14,33	53,80	9,73	74,8	0,98	0,06	0,9	0,01
№ 54 - 25 г	Куриня тушеная с морковью	100	20,94	10,56	15	245,14	0,16	0,23	1,3	41,95	0,096	25,36	204,12	28,51	280,03	1,36	24,07	1,09	0,01
№ 54 - 8 г	Капуста тушеная	80	4,04	6,62	24,98	176,81	0,18	0,16	50,22	855,59	0	54,16	114,32	53,29	913,18	1,8	0,77	9,88	0,06
Пром.	Рисовая 4%	200	7	7,7	11	144	0,05	0,31	0,7	53	0,07	298	221	34	350	0,2	2	22	0,05
	Хлеб пшеничный	50	5,65	0,38	23,62	113	0,05	0,01	0	0	0	10	31	6,7	44,6	0,53	2,9	1,54	0,01
Итого за завтрак:		860	44,47	33,08	130,39	1007,42	0,75	0,82	78,58	1154,46	1,36	427,36	709,56	161,21	1871,88	6,3	32,76	38,26	0,18
Вторник																			
Неделя 1																			
Обед																			
№ 103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,07	7,78	18,69	165,41	0,1	0,07	11,78	213,8	0	16,45	72,91	21,23	360,13	1,03	3,06	4,27	0,04
№ 128	Картофельное пюре	180	4,10	9,4	38,58	215,57	0,22	0,17	33,91	67	0,16	49	121,3	42,13	990,78	1,57	0,79	10,6	0,06
№ 271	Котлета домашняя	90	13,16	12,67	11,68	215,15	0,33	0,15	3,2	212,4	0,02	25,30	145,53	26,1	262,70	1,6	10,21	4,82	0,06
Пром.	Икра лососевая	80	1,1	3,04	5,32	56,2	0,05	0,02	8,90	12,1	0	17	22	12,6	223,24	0,55	0,25	9,9	7,38
№ 15	Сыр твердых сортов в паре	30	4,18	5,32	0	65,5	0,01	0,06	0,13	51,8	0,17	158	90	6,30	15,8	0,18	2,62	1,62	0,01
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	12,06	49,7	0	0,01	0,1	0,6	0	6,3	9,89	5,3	30,1	1,02	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	5,65	0,38	23,62	113	0,05	0,01	0	0	0	10	31	6,7	44,6	0,53	2,9	1,54	0,01
Итого за завтрак:		880	31,48	38,6	99,95	880,31	0,75	0,50	58,05	557,72	0,36	281,81	492,45	120,34	1927,45	6,49	19,81	32,71	7,56
Среда																			
Неделя 1																			
Обед																			
№ 99	Суп из овощей со сметаной	260	1,95	5,78	11,33	105,68	0,08	0,07	21,39	212,89	0,01	31,35	54,45	21,51	407,5	0,78	0,3	4,93	0,03
№ 45	Рис припущенный с овощами	180	4,95	6,6	47,15	268,66	0,09	0,06	6	618,5	0,12	26,52	126,50	45,1	190,44	1,12	8,80	3,53	0,06
№ 54 - 11 г	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	19,7	10,7	9,1	211,8	0,13	0,13	3,93	455	0,24	65	301	81	615	1,53	17,7	207	909
№ 45	Салат из белокочанной капусты	80	0,95	4,9	2,83	59,42	0,02	0,04	21,2	193,09	0	25,77	19,88	11,08	157,47	0,35	0,14	1,86	0,01
Пром.	Яблочно	120	0,75	0,75	18,35	88	0,06	0,04	19	9,4	0	30,0	20,6	16,8	520,4	4,12	0,56	3,7	0,01
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,3	29,1	132	0,03	0,03	6	0	0	20	20	12	346	4	0	3	0
	Хлеб пшеничный	50	4,38	0,46	28,34	135	0,06	0,01	0	0	0	12	37	8,1	53,6	0,63	3,5	1,84	0,01

Итого за Завтрак		990	34,15	29,44	146,15	1001,41	0,46	0,38	76,76	1488,9	0,37	210,08	579,99	194,73	2289,87	12,56	30,97	226,15	908,77
Четверг Неделя 1 Обед																			
№ 102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	8,24	4,95	19,28	154,28	0,26	0,1	12,09	211,26	0	32,89	107,32	36,77	492,97	2,23	3,34	4,11	0,05
№ 259	Жаркое по-домашнему (курица)	240	30,62	9,91	36,65	365,89	0,38	0,42	45,5	22,85	0	38,94	380,08	83,20	167,15	3,20	31,02	11,4	0,07
№ 54 - 13 г	Икра свекольная	80	1,02	3,36	5,46	57,1	0,02	0,01	3,30	16,6	0	17,4	26	13	173,4	0,74	0,35	9,0	10
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	12,06	49,70	0	0,01	0,1	0,6	0	6,30	9,89	5,3	30,1	1,02	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,65	0,38	23,62	113	0,05	0,01	0	0	0	10	31	6,7	44,6	0,53	2,9	1,54	0,01
Итого за Завтрак		820	43,77	18,63	97,06	739,80	0,72	0,56	60,99	251,27	0,00	105,13	554,88	145,17	908,28	7,73	37,59	26,05	9,73
Пятница Неделя 1 Обед																			
№ 82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	260	2,05	6,70	13,24	122	0,06	0,07	19,99	221,72	0	45,74	55,72	24,64	367,21	1,15	0,66	6,44	0,03
№ 302	Каши гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,96	34,28	202,75	0,26	0,12	0	15,36	0,04	13,18	179,44	120,05	228,38	4,03	3,44	1,98	0,01
№ 54 - 31 г	Оладьи из пшена	120	16,43	15,26	15,39	267,94	0,42	0,19	0,56	10,02	0	30,71	170,54	26,23	272,21	1,86	12,88	5,15	0,06
№ 209	Ябло парное	40	6,10	5,52	0,34	75,36	0,04	0,22	0	124,8	1,06	26,4	92,16	5,76	67,2	1,2	14,74	9,6	0,02
№ 67	Винегрет овощной	100	1,81	5,02	9,74	92,15	0,07	0,05	12,18	320,53	0	29,66	54,34	24,9	324,34	1,01	0,52	4,85	0,02
№ 349	Компот из свежих яблок 200/10	200	0,19	0,19	16,68	70,44	0,01	0,01	4,8	2,4	0	8,04	5,28	4,32	133,80	1,09	0,14	0,96	0
	Хлеб пшеничный	50	3,65	0,38	23,62	112,80	0,05	0,01	0	0	0	9,6	31,2	6,72	44,64	0,53	2,88	1,54	0,01
Итого за Завтрак		950	37,8	37,04	113,49	943,44	0,91	0,67	37,53	694,83	1,09	163,33	588,68	212,62	1437,78	10,87	35,26	30,51	0,16
Суббота Неделя 2 Обед																			
№ 94	Суп картофельный с рисом	250	3,1	2,5	21,7	122	0,26	0,1	12,09	211,36	0	32,89	107,44	36,77	492,77	2,23	3,34	4,11	0,05
№ 309	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,74	42,35	247,68	0,11	0,04	0	35,4	0,1	14,33	53,8	9,73	74,76	0,98	0,06	0,9	0,01
№ 271	Котлета домашняя	90	15,79	15,2	14,02	258,18	0,4	0,18	3,84	254,88	0,02	30,36	174,64	31,3	315,24	1,93	12,25	5,78	0,07
№ 45	Салат из белокочанной капусты	100	1,19	6,12	3,54	74,27	0,02	0,05	26,52	241,73	0	32,21	24,85	13,86	196,84	0,44	0,18	2,33	0,01
№ 223	Запеканка из творога	100	25,76	13,25	27,7	338,27	0,1	0,38	0,88	87,44	0,17	235,98	317,86	35,16	197,65	0,88	40,25	14,09	0,05
№ 376	Чай с сахаром	200	0,24	0,02	12,06	49,7	0	0,01	0,12	0,6	0	6,3	9,89	5,28	30,12	1,02	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,65	0,38	23,62	112,8	0,05	0,01	0	0	0	9,6	31,2	6,72	44,64	0,53	2,88	1,54	0,01
Итого за Завтрак		970	56,37	43,22	144,98	1203	0,93	0,77	43,45	831,41	0,29	361,67	719,67	138,82	1352,02	8,01	58,96	28,75	0,21
Воскресенье Неделя 2 Обед																			
№ 101	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	4,62	5,92	17,88	143,54	0,09	0,07	12,75	211,73	0	16,18	81,74	25,48	387,31	0,98	4,76	4,53	0,05
№ 1 248	Овощи запеченные	180	4,78	7,91	24,76	191,36	0,18	0,16	27,28	1400,4	0,05	93,8	151,34	57,65	778,14	1,82	1,18	11,57	0,08
№ 322	Куриное филе в сырном соусе	100	21,65	12,18	0,97	206,3	0,1	0,25	0,72	69,32	0,12	128,55	244,18	28,15	269,58	0,95	23,11	3,36	0,01
№ 54 - 13 г	Салат из свежих отварной	80	1,08	3,34	5,32	56,16	0,01	0,02	8,9	12,12	0	21,6	21,6	12,6	245,7	0,55	0,25	9,9	7,38

№ 349	Компот из смеси сухофруктов 200/10	200	0,71	0,06	21,11	88,74	0,02	0,02	0,72	0	0	29,16	26,28	18,9	0,36	0,61	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,65	0,38	23,62	112,8	0,05	0,01	0	0	0	9,6	31,2	6,72	44,64	0,53	2,88	1,54	0,01
Итого за Завтрак		860	36,48	29,79	93,65	798,91	0,45	0,54	50,37	1693,57	0,17	298,7	556,34	149,5	1725,73	5,44	32,18	30,89	7,54

Среды Неделя 2																			
		Обед																	
№ 80	Суп картофельный с греческ	250	2	2,1	13,4	81	0,21	0,08	26,32	168,72	1,1	26,32	85,32	29,35	208,87	1,39	2,58	3,26	0,04
№ 45	Рис припущенный с овощами	180	4,13	5,52	39,29	223,88	0,07	0,05	4,8	515,4	0,1	22,1	105,42	37,56	158,7	0,94	7,33	2,94	0,05
№ 54 - 18 м	Печень по-строгановски	100	15,32	15,18	14,87	258,42	0,36	0,16	4,44	251,76	0	23,05	168,78	30,2	314,36	1,74	10,38	5,78	0,07
Пром.	Яйца кабанчиковая	80	1,08	3,04	5,32	56,16	0,05	0,02	8,9	12,12	0,01	16,8	21,6	12,6	223,24	0,55	0,25	9,9	7,38
№ 209	Яйцо вареное	40	6,1	5,52	0,34	75,36	0,04	0,22	0	124,8	1,06	26,4	92,16	5,76	67,2	1,2	14,74	9,6	0,02
№ 376	Чай с сахаром	200	0,24	0,02	12,06	49,7	0	0,01	0,12	0,6	0	6,3	9,89	5,28	30,12	1,02	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,65	0,38	23,62	112,8	0,05	0,01	0	0	0	9,6	31,2	6,72	44,64	0,53	2,88	1,54	0,01
Итого за Завтрак		900	32,52	31,76	108,88	857,33	0,77	0,55	44,58	1073,40	2,26	130,58	514,37	127,47	1047,13	7,37	38,16	33,02	7,58

Четверг Неделя 2																			
		Обед																	
№ 103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,07	7,78	18,69	165,41	0,1	0,07	11,78	213,8	0	16,45	72,91	21,23	360,13	1,03	3,06	4,27	0,04
№ 128	Пюре картофельное	180	4,10	9,36	28,58	215,57	0,22	0,17	33,91	66,96	0,16	48,96	121,32	42,13	990,78	1,57	0,79	10,56	0,06
№ 234	Колбаса рыбная лобстосельская	90	16,46	9,19	8,75	184,3	0,13	0,22	2,96	614,64	0,6	69,38	262,86	60,88	459,71	1,45	18,48	126,79	0,6
№ 45	Салат из безовощной капусты	80	0,95	4,9	2,83	59,42	0,02	0,04	21,2	195,09	0	25,77	19,88	11,08	157,47	0,35	0,14	1,86	0,01
Пром.	Яблоко	120	0,62	0,62	15,29	73,32	0,05	0,04	15,6	7,8	0	24,96	17,16	14,04	433,68	3,43	0,47	3,12	0,01
№ 376	Чай с сахаром	200	0,24	0,02	12,06	49,7	0	0,01	0,12	0,6	0	6,3	9,89	5,28	30,12	1,02	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,65	0,38	23,62	112,8	0,05	0,01	0	0	0	9,6	31,2	6,72	44,64	0,53	2,88	1,54	0,01
Итого за Завтрак		970	31,10	32,24	109,82	860,52	0,56	0,55	85,6	1096,89	0,76	201,42	535,22	161,36	2476,53	9,38	25,82	148,14	0,74

Пятница Неделя 2																			
		Обед																	
№ 54 - 3 с	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,43	16,53	133,33	0,08	0,07	6,93	130	0	26,25	51,03	24,75	418,76	0,89	0,27	4,72	0,03
№ 302	Плов с овощной икрой	280	37,27	17,04	39,95	471,78	0,23	0,4	3,84	923,76	0	35,4	417,66	87,31	573,12	2,3	45,84	3,42	0,06
Пром.	Огурцы консервированный	100	0,55	3,67	1,98	43,13	0,02	0,02	5,11	5,76	0	17,92	30,8	9,66	100,15	0,44	0,23	2,05	0
№ 376	Чай с сахаром	200	0,24	0,02	12,06	49,7	0	0,01	0,12	0,6	0	6,3	9,89	5,28	30,12	1,02	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,65	0,38	23,62	112,8	0,05	0,01	0	0	0	9,6	31,2	6,72	44,64	0,53	2,88	1,54	0,01
Итого за Завтрак		880	44,11	27,55	94,13	810,74	0,38	0,51	16	1060,12	0	95,47	540,58	128,72	1160,79	5,19	49,22	11,73	0,10