

УТВЕРЖДАЮ:
директор ГБОУ «СШ С.ПЕТРОПАВЛОВКА
ШАХТЕРСКОГО М.О.»

О.Ф.Сидорова
« 2024г.



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

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
Первая неделя								
ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак								
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	
Итого			X	15,64	26,09	34,33	504,3	
ВТОРНИК								
	Завтрак							X
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	
Итого	X	X	X	16,93	4,47	81,25	842,55	
СРЕДА								
	Завтрак							X
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
Итого	X	X	X	26,34	19,71	85,04	515,54	X
ЧЕТВЕРГ								
	Завтрак							X
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
	Зелёный 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
ПЯТНИЦА								
	Завтрак							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								
	Завтрак							X
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								
	Завтрак							X
298	Рагу овощное 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 иолоком	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								
	Завтрак							X
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						X
Итого	X	X	X	26,34	19,71	85,04	515,54	X
ЧЕТВЕРГ								
	Завтрак							X

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
Первая неделя								
ПОНЕДЕЛЬНИК								
Обед								
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
Итого	X	X	X	43,62	14,62	108,64	711,18	
ВТОРНИК								
	Обед							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						
	Кофейный напиток на молоке	200				14,97	56,10	X
		18						
	Хлеб	90		4,56	0,54	29,80	135,6	X
Итого	X	X	X	18,62	22,50	84,97	517,22	X
СРЕДА								
	Обед							X
3	Суп гречневый	200		5,49	3,24	17,08	119,04	X
		5						
8	Овощное рагу с мясом	200		1,65	2,98	15,79	92,84	X
		5						
	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
Итого	X	X	X	20,61	20,08	86,82	597,30	X
ЧЕТВЕРГ								
	Обед							X
5	Суп с галушками с мясом	250		3,18	3,96	18,68	123,38	X
		8						
	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	
	Компот из сухофруктов	200		4,56	0,54	29,82	135,6	
	Яблоко	100		0,02		5,65	230	
	Хлеб с маслом и сыром	90/8//12						
Итого	X	X	X	16,78	20,95	70,75	590,95	X
ПЯТНИЦА								
	Обед							X
1	Рассольник	250		2,4	3,01	12,93	84,44	X
8	Картофельное пюре с маслом сливочным	150 10		1,93	3,08	35,49	95,94	X
15	Котлета рыбная	60		5,12	7,60	5,23	111,28	X
	Свекла отварная	80		3,17	2,87	0,17	39,25	X
16	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
Итого	X	X	X	20,52	24,12	10,96	680,04	X
Вторая неделя								
ПОНЕДЕЛЬНИК								
	Обед							
5	Суп с макаронами	250		3,18	3,96	18,68	123,28	X
9	Картофельное пюре с маслом сливочным	200 10		2,23	3,08	15,86	96,16	X
11	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
Итого	X	X	X	43,62	14,62	108,64	711,18	
ВТОРНИК								
	Обед							X
2	Суп с рыбными консервами	250		3,820	5,04	17,03	113,69	X
6	Каша пшеничная с маслом сливочным	180 8		2,62	3,44	14,31	49,9	X
13	Печень тушенная в сметане	40 5		6,62	13,43	1,48	153,73	X
22	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
Итого	X	X	X	18,62	22,50	84,97	517,22	X
СРЕДА								
	Обед							X
3	Суп гороховый	250		5,49	3,24	17,08	119,04	X
8	Плов с мясом	200		1,65	2,98	15,79	92,84	X
15	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 12		4,56	0,64	29,82	135,6	X
Итого	X	X	X	20,61	20,08	86,82	597,30	X
ЧЕТВЕРГ								
	Обед							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 тушёная	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
ПЯТНИЦА								
	Обед							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 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..