

Утверждаю
Директор ГБОУ «Осыковская школа
Старобешевского М.О.»
Г.Н. Давыдова



Двухнедельное меню на осенне-зимний период (октябрь-март) 2024-2025 учебного года для обучающихся 1-4 классов, 5-11 классов льготной и нелюготной категории (завтрак)

Меню составлено согласно:

1. Сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. 2005г. Под ред. Могильного
3. Сборника рецептов 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											
73	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"	150	150	8,3	8,3	13,8	13,8	45,2	45,2	338	338
82	Какао с молоком	200	200	3,7	3,7	3,2	3,2	26,7	26,7	150,8	150,8
/н	Фрукты свежие (яблоко)	50	100	0,3	0,4	0	0	7,7	9,8	34	43
/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,5	19,32	24,1	94	117,5
	Итого			15,46	15,9	17,4	17,5	98,92	105,8	616,8	649,3
Вторник											
23	Запеканка из творога с молочным соусом	120	150	25,5	30,6	10,5	12,6	41,3	49,5	363	435
/н	Фрукты свежие (банан)	90	90	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96
76	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			30,26	35,7	11,4	13,5	96,62	107,2	613	696,7
Среда											
4-12м	Плов с курицей	200	250	27,3	34,1	8,1	10,1	33,2	41,5	314,6	392,5
0	Салат из свеклы с сыром	60	60	4,9	4,9	8,9	8,9	9,5	9,5	138	138
77	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	16	16	65	65
/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											
11	Омлет с сыром	100	120	14	16,8	24	28,8	12	14,4	316	379,2
30	Рагу из овощей с соусом сметанным	150/7	150/7	2,7	2,7	12	12	33,3	33,3	252	252
82	Какао с молоком	200	200	3,76	3,76	3,2	3,2	26,7	26,7	150,8	150,8
/н	Фрукты свежие (апельсин)	45	45	1	1	0,1	0,1	11,8	11,8	47	47
/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			24,62	27,76	39,7	44,5	103,12	107,9	859,8	934,7
Пятница											
60	Гуляш	100	100	15,4	15,4	6,4	6,4	3,7	3,7	134	134
09	Макароны отварные	150	180	5,4	6,4	4,8	5,8	28,5	34,3	179	215,3
77	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	16	16	65	65
4	Масло порциями	10		0,1		8,2		0,1		75,2	
/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			24,26	25,5	19,8	12,6	67,62	75,7	547,2	520

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	200	200	3,76	3,76	3,2	3,2	26,7	26,7	150,8	150,8
5/н	Фрукты свежие (яблоко)	50	50	0,2	0,2	0,2	0,2	5,7	5,7	26	26
5/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			22,22	18,56	24,5	19,6	97,02	99,4	696,8	650,5
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	100	16,2	16,2	24,2	24,2	6,4	6,4	314	314
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,0	0,0	15	15	60	60
5/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											
54-9р	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	200	200	3,76	3,76	26,7	3,2	3,2	26,7	26,7	150,8
5/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											
54-6т	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
5/н	Фрукты свежие (яблоко)	100		0,4		0,4		11,4		52	
376	Чай с сахаром		200		0,1		0		15		60
377	Чай с лимоном	200		0,2		0		16		65	
5/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											
54-22м	Рагу из курицы	200	250	21	26,3	7	8,75	17,5	21,8	217,4	271,7
14	Масло сливочное порциями	10		0,1		8,2		0,1		74,8	
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,0	0,0	15	15	60	60
5/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			24,4	29,9	15,6	9,2	51,9	58,5	446,2	437,4
	Среднее значение за завтрак			24,36	27,48	15,60	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
7-11 лет - 21,91%

Норма завтрака - 20-25%
12 лет и старше - 20,23%

Повар
Медсестра



Н.А.Богодух
Е.В.Высоцкая