

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для организации питания
 учащихся 1-4 классов
 ГБОУ «СШ №18 Шахтерского М.О.» 2024-2025

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Масса порций	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
А	І	2	3	4	5	6
Первая неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
174/м	Каша молочная рисовая	150	3,66	6,32	26,83	179,27
14/м	масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
209/м	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
376/м	чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41,42
338/м	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО	Х	Х	12,43	19,91	66,72	499,29
ВТОРНИК						
244/м	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42
312/м/ссж	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
45/м/ссж	Салат белокачаной капусты	60	0,99	5,1	2,95	61,89
349/м/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95
15/м	Сыр порционный	15	3,48	4,43		54,6
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
338/М	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО	х	х	18,04	18,91	76,38	553,08
СРЕДА						
34/м	Салат из свеклы с зел горошком	60	1	2,51	4,91	46,26
271/м	Биточки домашние	90	12,78	11,63	9,76	196,32
302/м/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96
389/м	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
338/М	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО	х	х	24,53	18,16	92,92	637,34
ЧЕТВЕРГ						
17/м	Салат конс огурец	60	0,52	3,07	1,57	35,88
312/м/ссж	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
244/м	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
386/м	ряженка 4%	150	4,3	3,75	6	75
338/м	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО	х	х	17,8	16,15	63,41	473,52
ПЯТНИЦА						
54-1т	запеканка из творога	75	14,83	5,33	10,81	150,6
321/м	Капуста тушеная	70	1,7	2	6,8	52,9
54-24м	курица отварная	35	9,63	1,1	0,9	47,8
14/м	масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
383/м	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
209/м	яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,4
338/м	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО	х	х	35,86	22,3	73,3	636,90
Всего за первую неделю		*	71,72	44,6	146,6	2800,13

Вторая неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
45/м/ссж	Салат белокачаной капусты	60	0,99	5,1	2,95	61,89
302/м/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96
322/м/ссж	куриное филе в сырном соусе	100	18,04	10,15	0,81	171,92
376/м/ссж	чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41,42
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
14/м	масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
338/м	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО	х	х	29,03	27,54	71,94	659,99
ВТОРНИК						
223м/ссж	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42
312/м/ссж	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
	Икра кабачковая	35	9,63	1,1	0,9	47,8
349/м/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95
15/м	сыр твердый	15	3,48	4,43		54,6
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
338/м	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО	х	х	26,68	14,91	74,33	538,99
СРЕДА						
17/м	Салат конс огурец	60	0,52	3,07	1,57	35,88
271/м	Биточки домашние	90	12,78	11,63	9,76	196,32
309/м/ссж	макаронны отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
15/м	Сыр порционный	15	3,48	4,43		54,6
389/м	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
338/м	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО	х	х	26,75	24,63	51,38	719
ЧЕТВЕРГ						
34/м	Салат из свеклы с зел горошком	60	1	2,51	4,91	46,26
291/м/ссж	плов с отварной курицей	240	31,06	14,2	33,29	393,15
386/м	ряженка 4%	150	4,3	3,75	6	75
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
209/м	яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,4
338/м	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО	х	х	42,34	23,48	73,82	686,81
ПЯТНИЦА						
54-1г	запеканка из творога	75	14,83	5,33	10,81	150,6
321/м	Капуста тушеная	70	1,7	2	6,8	52,9
54-24м	курица отварная	35	9,63	1,1	0,9	47,8
14/м	масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
383/м	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
209/м	яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,4
338/м	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО	х	х	32,92	19,6	63,36	558,50
Всего за вторую неделю	х	х	157,72	110,16	334,83	3163,29

Итого за завтрак

Среднее значение за завтрак

229,44	154,76	481,43	5963,42
22,944	15,476	48,143	596,342