

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**для организации питания**  
**учащихся 5-11 классов льготной категории (обед)**  
**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
<b>Первая неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
87/м	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
54-25м	курица тушенная с морковью	60	8,46	3,5	2,6	75,84
	икра кабачковая	35	9,63	1,1	0,9	47,8
309/м/сс	Макароны отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
376/м	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
209/м	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
338/м	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>ИТОГО</b>	<b>Х</b>	<b>Х</b>	<b>41</b>	<b>31,37</b>	<b>93,02</b>	<b>817,31</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
170	Борщ картофель с капустой	250	1,81	4,91	125,25	102,5
223м/сс	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42
17	Салат из солен огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88
312/м/сс	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95
338/м	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
15/м	сыр твердый	15	3,48	4,43		54,6
<b>ИТОГО</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>19,38</b>	<b>21,79</b>	<b>200,25</b>	<b>629,57</b>
<b>СРЕДА</b>						
102/м	Суп гороховый с картофелем	250	8,24	4,94	19,28	154,82
302/м/сс	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96
271/м	Биточки домашние	90	12,78	11,63	9,76	196,32
34/м	Салат из свеклы с зел горошком	60	0,99	0,51	4,37	43,74
389/м	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
15/м	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
338/м	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>ИТОГО</b>		<b>х</b>	<b>32,76</b>	<b>21,1</b>	<b>111,66</b>	<b>789,64</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
170	Борщ картофель с капустой	250	1,81	4,91	125,25	102,5
223м/сс	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42
312/м/сс	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
45/м/сс	Салат белокачаной капусты	60	0,99	5,1	2,95	61,89
966	Ряженка 4%	150	4,3	3,75	6	75
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
338/м	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>ИТОГО</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>20,08</b>	<b>23,09</b>	<b>190,04</b>	<b>602,03</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
197	Рассольник «Ленинградский»	250	6,36	8,9	11,81	158,34
54-1т	запеканка из творога с соусом	75	14,83	5,33	10,81	150,6
54-8г	Капуста тушенная	70	1,7	2	6,8	52,9
54-21м	курица отварная	35	1,85	2,8	7,35	43
383/м	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4
14/м	масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
209/м	яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,14	31,4
338/м	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>ИТОГО</b>		<b>х</b>	<b>29,15</b>	<b>75,99</b>	<b>84,4</b>	<b>766</b>
<b>Всего за первую неделю</b>		<b>*</b>	<b>57,19</b>	<b>99,99</b>	<b>164,15</b>	<b>3604,55</b>

<b>Вторая неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
87/м	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
291/м/сс	плов с отварной курицей	240	31,06	14,2	33,29	393,15
45/м/сс	Салат белокачаной капусты	60	0,99	5,1	2,95	61,89
376/м	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
209/м	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
<b>ИТОГО</b>		<b>х</b>	<b>49,43</b>	<b>41,29</b>	<b>90,47</b>	<b>942,31</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
170	Борщ картофель с капустой	250	1,81	4,91	125,25	102,5
223м/сс	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42
312/м/сс	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
	Икра кабачковая	50	1,2	5,4		57,6
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
15/м	сыр твердый	15	3,48	4,43		54,6
338/м	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>ИТОГО</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>20,06</b>	<b>24,12</b>	<b>198,68</b>	<b>651,29</b>
<b>СРЕДА</b>						
197	Рассольник «Ленинградский»	250	6,36	8,9	11,81	158,34
271/м	Биточки домашние	90	12,78	11,63	9,76	196,32
309/м/сс	макаронны отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
17	Салат из солен огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88
389/м	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
15/м	сыр твердый	15	3,48	4,43		54,6
338/м	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>ИТОГО</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>33,11</b>	<b>33,53</b>	<b>108,11</b>	<b>877,34</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
102/м	Суп гороховый с картофелем	250	8,24	4,94	19,28	154,82
302/м/сс	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96
322/м	куриное филе в сырном соусе	100	18,04	10,15	0,81	171,92
34/м	Салат из свеклы с зел горошком	60	0,99	0,51	4,37	43,74
386/м	ряженка 4%	150	4,3	3,75	6	75
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
338/м	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>ИТОГО</b>		<b>х</b>	<b>41,32</b>	<b>23,37</b>	<b>88,51</b>	<b>755,44</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
170	Борщ картофель с капустой	250	1,81	4,91	125,25	102,5
54-1т	запеканка из творога с соусом	75	14,83	5,33	10,81	150,6
54-8г	Капуста тушеная	70	1,7	2	6,8	52,9
54-21м	курица отварная	35	1,85	2,8	7,35	43
383/м	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4
14/м	масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
209/м	яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,14	31,4
338/м	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>ИТОГО</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>29,85</b>	<b>28,91</b>	<b>205</b>	<b>734,6</b>
<b>Всего за вторую неделю</b>		<b>х</b>	<b>173,77</b>	<b>151,22</b>	<b>690,77</b>	<b>3960,98</b>

**Итого за завтрак**

230,96	251,21	854,92	7565,53
--------	--------	--------	---------

**Среднее значение за завтрак**

23,096	25,121	85,492	756,553
--------	--------	--------	---------