

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для организации питания
 учащихся 5-11 классов (родительская плата)
 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						
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
ИТОГО	Х	Х	32,39	22,97	78,68	650,06
ВТОРНИК						
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
ИТОГО	х	х	17,57	16,88	75	527,07
СРЕДА						
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
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
338/м	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО		х	24,52	16,16	92,38	634,82
ЧЕТВЕРГ						
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
ИТОГО	х	х	18,27	18,18	64,79	499,53
ПЯТНИЦА						
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
ИТОГО		х	29,15	75,99	84,4	766
Всего за первую неделю		*	57,19	99,99	164,15	3077,48

Вторая неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
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
ИТОГО		х	40,82	32,89	76,13	775,06
ВТОРНИК						
223/м/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
ИТОГО	х	х	18,25	19,21	73,43	548,79
СРЕДА						
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
ИТОГО	х	х	26,75	24,63	96,3	719
ЧЕТВЕРГ						
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
ИТОГО		х	33,08	18,43	69,23	600,62
ПЯТНИЦА						
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
ИТОГО	х	х	28,04	24	79,75	632,1
Всего за вторую неделю		х	146,94	119,16	394,84	3275,57

Итого за завтрак

Среднее значение за завтрак

204,13	219,15	558,99	6353,05
20,413	21,915	55,899	635,305