

Утверждаю:

Директор ГБОУ "Школа № 41 г.о. Енакиево"



Примерное двухнедельное меню

**для организации питания обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ города
(осенне-зимний период 2024-2025 гг.)**

№ по сборнику рецептов	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
<u>1-я неделя</u>						
<i>День 1</i>						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-7м	Гуляш из говядины	50	8,4	8,4	1,9	118,1
54-4г	Каша гречневая	100	5,5	4,2	24,0	155,8
54-8с	Суп картофельный с горохом	150	5,0	3,5	12,2	99,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
338	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		25,6	38,4	128,8	950,3
<i>День 2</i>						
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7,0	17,6	217,4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,0	10,1	110,4
223	Запеканка из творога	150	2,2	5,7	23,7	158,2
54-23гн	Кофейный напиток	150	2,9	2,2	8,5	64,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	36,6	175,0
	Итого		31,1	25,2	96,5	725,5
<i>День 3</i>						
70, 54-20з	Огурец, горошек консервированные	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-23м	Биточки мясные	82	12,4	18,2	10,7	142,0
54-1г	Макароны отварные	100	36,27	3,3	21,87	131,2
54-15с	Рассольник Ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34,0	173,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	180	2,7	0,0	63,0	272,7
386	Кисломолочный продукт (кефир)	100	2,9	2,5	4,0	50,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	58	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		62,5	32,2	183,7	1020,8
<i>День 4</i>						
54-15з	Икра свекольная	50	1,08	3,50	5,7	59,5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (рис, пшено)	150	0,7	8,7	8,5	87,7
54-4м	Котлеты мясные	50	2,47	8,73	8,27	147,5
54-11г	Картофельное пюре	100	2,1	3,5	13,2	92,9
389	Сок овощной ,фруктовый,ягодный	200	1,1	0,0	21,2	92,0
	Кондитерские изделия (мармелад)	30	3,4	3,8	35,8	190,2
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	61	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		13	33	159	971
<i>День 5</i>						
3-19з	Масло (порция)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-11с	Суп кресьянский с крупой(рис, пшено)	150	0,7	8,7	8,5	87,7
54-3р	Котлета рыбная(минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
54-19г	Капуста белокачанная тушеная	100	1,93	17,7	5,4	188,7
54-1о	Омлет натуральный	100	8,47	12,0	2,2	150,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
386	Сок овощной ,фруктовый,ягодный	100	0,53	0,0	10,6	46,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	51	3,5	3,9	26,7	127,5
	Итого		34,0	55,7	74,7	880,9

2-я неделя						
<i>День 1</i>						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,45	0,2	1,5	8,6
54-11м	Плов из отварной говядины	150	4,0	11,0	29,0	261,2
54-1с	Щи из свежей капусты	150	2,31	4,2	4,29	69,15
54-1т	Запеканка из творога	110	7,1	7,9	15,9	220,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,10	8,7	50,9
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	36,6	175,0
	Итого		15,9	29,7	96,0	785,7
<i>День 2</i>						
54-2з	Масло (порции)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,38	0,1	1,3	7,1
54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	150	6,48	4,5	10,4	108,6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,34	6,7	5,7	132,4
54-3г	Макароны отварные	100	5,27	4,5	19,1	138,5
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
386	Кисломолочный продукт (кефир)	100	2,9	2,5	4,0	50,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	36,6	175,0
	Итого		21,9	26,5	81,1	628,8
<i>День 3</i>						
54-2з	Масло сливочное (порция)	15	0,15	10,8	0,2	99,2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8
54-4с	Суп с лапшой	150	3,43	4,30	8,68	87,04
54-18м	Печень по Строгановски	80	13,4	14,0	5,3	200,5
54-11г	Картофельное пюре	100	2,1	3,5	13,2	92,9
	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,0	0,0	21,2	92,0
	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	75	1,12	0,0	26,3	113,6
	Кисломолочный продукт (кефир)	100	2,9	2,5	4,0	50
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	36,6	175,0
	Итого		28,1	44,8	115,4	964,0
<i>День 4</i>						
54-8с	Суп картофельный с горохом	150	5,0	3,5	12,2	99,9
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4,0	232,0
30	Салат "Степной"	100	3,6	10,2	7,8	137,0
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,2	27,9	114,6
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5,00	8	100
386	Кондитерские изделия (мармелад)	10	0,0	0,0	7,9	32,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	36,6	175,0
	Итого		32,0	40,7	104,4	890,5
<i>День 5</i>						
54-2з	Масло сливочное (порции)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-6о	Яйцо вареное	22	2,64	2,2	0,2	31,1
54-1с	Суп гречневый	150	2,3	4,2	4,3	69,2
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
54-6г	Рис отварной	100	2,3	3,2	23,3	131,3
385	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	105,2
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,0
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	51	3,5	3,9	26,7	127,5
	Итого		32,4	28,3	140,1	928,1

Меню составлено согласно "Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях" (Москва, Роспотребнадзор, 2022)

* С 1 марта приготовление салатов из овощей нового урожая