

Утверждаю

ДИРЕКТОР ГБОУ "МАРЬЯНОВСКАЯ ШКОЛА СТАРОБЕШЕВСКОГО М.О."

В.В.РАДИОНОВ



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

Меню составлено согласно:

1 Сборнику рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и оздоровления(7-благополучия человека. Москва 2021

2 Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Могильного .Москва ДеЛи принт 2017гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-257 с.

3 Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией В.Р.Кучмы.москва 2016

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											
№173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150/7	150/7	3,05	3,05	2	2	18,48	18,48	126	126
№382	Какао с молоком	200	200	4,6	4,6	3,6	3,6	12,6	12,6	100,4	100,4
№ 324	Фрукты свежие (яблоко)	100	50	1,3	0,65	0,0	0,0	21	10,5	91	45,5
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			12,11	11,8	6,0	6,0	71,4	63,28	411,4	377,6
Вторник											
№ 223	Запеканка из творога	120	150	20,93	26,17	10,55	13,14	19,68	25,26	261,56	329,1
№327	Соус сладки молочный	30	50	0,54	0,94	0,49	0,83	3,4	5,57	20,33	33,66
№376	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
№324	Фрукты свежие (банан)	90	90	1,3	1,3	0	0	21	21	91	91
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			26,13	32,11	11,44	14,37	69,9	80,03	493,69	586,26
Среда											
№54-12м	Плов с курицей	200	250	20,4	25,5	6	7,5	24,9	31,12	235,9	294,87
№50	Салат из свеклы с сыром	60	60	2,88	2,88	5,71	5,71	4,66	4,66	81,99	81,99
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			26,74	32,18	12,11	13,61	55,58	64,18	439,79	510,46
Четверг											
№211	Омлет с сыром	100	120	12,15	14,66	14,67	18	1,67	2,01	188,13	229,6
№ 143	Рагу из овощей	150/7	150/7	3,37	3,37	5,52	5,52	20,82	20,82	147,34	147,34
№382	Какао с молоком	200	200	4,6	4,6	3,6	3,6	12,6	12,6	100,4	100,4
№323	Фрукты свежие (апельсин)	90	45	1,8	0,9	0	0	25,2	13	109,2	54,1
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			25,08	27,03	24,19	27,52	79,61	70,13	639,07	637,14
Пятница											
№260	Гуляш из говядины	100	100	14,51	14,51	15,53	15,53	2,6	2,6	209,83	209,83
№309	Макаронные изделия отварные	150	180	5,53	6,63	4,78	4,91	35,29	42,34	206,4	240,2
№14	Масло порционнно	10		0,1		7,2		0,1		66,1	
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			23,6	24,94	27,91	20,84	64,01	73,34	604,23	583,63

2 неделя

Понедельник

№ 174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/7	150/7	3,66	3,66	6,32	6,32	26,83	26,83	179,27	179,27
№ 54-60	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6
№ 15	Сыр твердый	15		3,48		4,43		0		54,6	
№ 324	Фрукты свежие (яблоко)	50	50	1,3	1,3	0	0	21	21	91	91
№ 382	Какао с молоком	200	200	4,6	4,6	3,6	3,6	12,6	12,6	100,4	100,4
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			21	17,86	18,75	14,32	80,05	82,43	575,87	532,97

Вторник

№ 282	Оладьи из печени	100/10	100/10	19,14	19,14	8,13	8,13	13,2	13,2	203,51	203,51
№ 302	Каша рассычатая из гречневой крупы	150	180	6,31	6,62	3,3	4,02	28,57	41,13	168,96	227,32
№ 376	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			28,81	29,46	11,83	12,55	67,59	82,53	493,27	563,33

Среда

№ 54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	100	17,95	17,95	12,66	12,66	4,85	4,85	205,99	205,99
№ 128	Картофельное пюре	150	150	3,42	3,42	7,8	7,8	23,82	23,82	179,64	179,64
№ 382	Какао с молоком	200	200	4,6	4,6	3,6	3,6	12,6	12,6	100,4	100,4
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			29,13	29,47	24,46	24,46	60,59	62,97	580,03	591,73

Четверг

№ 54-6т	Сырники	100	100	21,48	21,48	10,55	10,55	19,46	19,46	262,91	262,91
№ 327	Соус сладки молочный	30	30	0,54	0,54	0,49	0,49	3,4	3,4	20,33	20,66
№ 324	Фрукты свежие (яблоко)	50		1,08		0		9,7		91	
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			26,56	25,82	11,44	11,44	58,58	51,26	496,14	417,17

Пятница

№ 54-22м	Рагу из курицы	200	250	20,9	26,12	7	8,75	17,6	22	217,4	274,27
№ 14	Масло порционно	10		0,1		7,2		0,1		66,1	
№ 376	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			24,4	29,8	14,6	9,2	43,5	50,2	404,3	406,8
	Среднее значение за завтрак			24,35	26,05	16,27	15,43	65,08	68,04	513,78	520,71
	Выполнение Сан ПИИ 2020			31,62%	33,83%	20,59%	19,53%	19,42%	20,31%	21,86%	22,15%

Распределение ЭЦ

Норма завтрака - 20-25%

7-11 лет - 23,37%

12 лет и старше - 23,95%

Повар



Е.А. Гончарова