

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 5-11 классов ЗА СЧЕТ ПРИВЛЕЧЕННЫХ РОДИТЕЛЬСКИХ СРЕДСТВ (завтрак)

Меню составлено согласно:

- 1 Сборнику рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и оздоровления(7-благополучия человека. Москва 2021
- 2 Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Могильного Москва ДеЛи принт 2017гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-257 с.
- 3 Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией З.Р.Кучмы.москва 2016

Рецептурный сборник	Наименование блюда	Масса порций блюд для разных возрастных категорий	белки г	жиры г	углеводы г	Энергоценность, ккал
		12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше
1 неделя						
Понедельник						
№173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150/7	3,05	2	18,48	126
№382	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
№ 324	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,65	0,0	10,5	45,5
б/н	Хлеб пшеничный	43	3,5	0,4	21,7	105,7
	Итого		11,8	6,0	63,28	377,6
Вторник						
№ 223	Запеканка из творога	150	26,17	13,14	25,26	329,1
№327	Соус сладки молочный	50	0,94	0,83	5,57	33,66
№376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
№324	Фрукты свежие (банан)	90	1,3	0	21	91
б/н	Хлеб пшеничный	43	3,5	0,4	21,7	105,7
	Итого		32,11	14,37	80,03	586,26
Среда						
№54-12м	Плов с курицей	250	25,5	7,5	31,12	294,87
№50	Салат из свеклы с сыром	60	2,88	5,71	4,66	81,99
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	43	3,5	0,4	21,7	105,7
	Итого		32,18	13,61	64,18	510,46
Четверг						
№211	Омлет с сыром	120	14,66	18	2,01	229,6
№ 143	Рагу из овощей	150/7	3,37	5,52	20,82	147,34
№382	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
№323	Фрукты свежие (апельсин)	45	0,9	0	13	54,1
б/н	Хлеб пшеничный	43	3,5	0,4	21,7	105,7
	Итого		27,03	27,52	70,13	637,14
Пятница						
№260	Гуляш из говядины	100	14,51	15,53	2,6	209,83
№309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	43	3,5	0,4	21,7	105,7
	Итого		24,94	20,84	73,34	583,63

2 неделя						
Понедельник						
№ 174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/7	3,66	6,32	26,83	179,27
№ 54-60	Яйцо вареное	1 шт	4,8	4	0,3	56,6
№ 324	Фрукты свежие (яблоко)	50	1,3	0	21	91
№382	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
5/н	Хлеб пшеничный	43	3,5	0,4	21,7	105,7
	Итого		17,86	14,32	82,43	532,97
Вторник						
№282	Оладьи из печени	100/10	19,14	8,13	13,2	203,51
№302	Каша рассычатая из гречневой крупы	180	6,62	4,02	41,13	227,32
№376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
5/н	Хлеб пшеничный	43	3,5	0,4	21,7	105,7
	Итого		29,46	12,55	82,53	563,33
Среда						
№54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	17,95	12,66	4,85	205,99
№128	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
№382	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
5/н	Хлеб пшеничный	43	3,5	0,4	21,7	105,7
	Итого		29,47	24,46	62,97	591,73
Четверг						
№54-6т	Сырники	100	21,48	10,55	19,46	262,91
№327	Соус сладки молочный	30	0,54	0,49	3,4	20,66
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
5/н	Хлеб пшеничный	43	3,5	0,4	21,7	105,7
	Итого		25,82	11,44	51,26	417,17
Пятница						
№54-22м	Рагу из курицы	250	26,12	8,75	22	274,27
№376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
5/н	Хлеб пшеничный	43	3,5	0,4	21,7	105,7
	Итого		29,8	9,2	50,2	406,8
	Среднее значение за завтрак		26,05	15,43	68,04	520,71
	Выполнение Сан ПиН 2020		33,83%	19,53%	20,31%	22,15%

Распределение ЭЦ
 Норма завтрака - 20-25%
 12 лет и старше - 23,95%

Повар



Е.А. Гончарова