

Утверждаю

ДИРЕКТОР ГБОУ "МАРЬЯНОВСКАЯ ШКОЛА СТАРОБЕШЕВСКОГО М.О." В.В.РАДИОНОВ



Двухнедельное меню на осенний - зимний период (октябрь 2024-февраль 2025) учебного года для учащихся посещающих группу продленного дня (обед)

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 2017 гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-257 с.
- 3 Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией В.Р.Кучмы. Москва 2016

Рецептурный сборник	Наименование блюда	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергоценность, ккал
<b>1 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
№ 54-8с	Суп гороховый	200	6,52	4,28	15,42	126,5
№ 54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	16,25	12,05	4,81	192,93
№ 54-11г	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
№ 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
№ 324	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,8	0	25,2	109,2
б/н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
б/н	Хлеб ржаной	50	1,96	0,34	20,18	87,3
	<b>Итого</b>		<b>51,31</b>	<b>28,07</b>	<b>137,15</b>	<b>999,97</b>
<b>Вторник</b>						
№ 54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,8
№ 54-5м	Котлеты из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
№ 54-1г	Макароны отварные	150	7,1	7,4	43,7	269,3
№ 54-13з	Салат из отварной свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,8
№ 362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
№ 324	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,8	0	25,2	109,2
б/н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	<b>Итого</b>		<b>32,54</b>	<b>20,18</b>	<b>157,64</b>	<b>943,7</b>
<b>Среда</b>						
№ 54-4с	Расольник домашний	250	2,4	6,4	16,5	133,3
№ 54-12м	Плов с курицей	200	20,4	6	24,9	235,9
№ 54-16з	Винегрет овощной	80	0,8	7	5,4	89,4
№ 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
№ 324	Фрукты свежие (банан)	95	1,17	0	18,9	81,9
б/н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	<b>Итого</b>		<b>30,31</b>	<b>20,08</b>	<b>124,74</b>	<b>794,7</b>

Четверг						
№ 54-11с	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	6,17	7,22	14,07	146,1
№ 54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,6	5,3	189,2
№ 54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	202,5
№ 362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
№ 323	Фрукты свежие (апельсин)	100	1,08	0	9,7	48
б/н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	<b>Итого</b>		<b>30,39</b>	<b>25,3</b>	<b>126,01</b>	<b>851</b>
Пятница						
№ 54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,02	6,15	6,6	90,1
№54-3р	Котлета рыбная	100	17,7	3,2	8,6	129,4
№ 125	Картофель отварной с маслом	150/7	3,1	7,8	6,9	163
№ 54-20з	Горошек зеленый	40	1,52	0,96	8,24	36,72
№ 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,42	21,45	108
б/н	Хлеб ржаной	50	1,96	0,34	20,18	87,3
	<b>Итого</b>		<b>30,3</b>	<b>18,87</b>	<b>91,77</b>	<b>695,52</b>
2 неделя						
Понедельник						
№ 54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	2,7	22,6	127,5
№ 54-2м	Гуляш из говядины	80	14,51	15,53	2,6	209,83
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96
№ 36	Огурец консервированный	100	0,25	0,05	0,75	5,31
№ 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,42	21,45	108
б/н	Хлеб ржаной	50	1,96	0,34	20,18	87,3
	<b>Итого</b>		<b>30,03</b>	<b>22,34</b>	<b>115,95</b>	<b>787,9</b>
Вторник						
№ 101	Суп картофельный с рисом	250	3,48	6,12	14,3	126,36
№ 54-5м	Котлеты из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
№ 54-11г	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
№ 54-21з	Кукуруза консервированная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
№ 358	Ряженка	200	6	12	8,2	170
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,42	21,45	108
б/н	Хлеб ржаной	50	1,96	0,34	20,18	87,3
	<b>Итого</b>		<b>33,56</b>	<b>29,98</b>	<b>102,15</b>	<b>818,6</b>
Среда						
№ 54-15с	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3
№54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
№ 54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,5
№ 324	Фрукты свежие (банан)	100	1,3	0	21	91
№ 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,42	21,45	108
б/н	Хлеб ржаной	50	1,96	0,34	20,18	87,3
	<b>Итого</b>		<b>31,36</b>	<b>16,16</b>	<b>120,63</b>	<b>755,5</b>

Четверг						
№54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,8
№с 54-19н	Печень тертая	60	6,3	10,12	26,2	127,9
№54-1г	Макароны отварные	150	7,1	7,4	43,7	269,3
№ 323	Фрукты свежие (апельсин)	100	1,08	0	9,7	48
№ 362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	<b>Итого</b>		<b>22,62</b>	<b>23,5</b>	<b>152,14</b>	<b>823,2</b>
Пятница						
№ 54-11с	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	6,17	7,22	14,07	146,1
№ 139	Капуста тушеная	100	2,4	3,2	9,6	89
№ 54-6о	Яйцо отварное	1 шт	4,8	4	0,3	56,6
№ 324	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,8	0	25,2	109,2
№ 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,42	21,45	108
б/н	Хлеб ржаной	50	1,96	0,34	20,18	87,3
	<b>Итого</b>		<b>21,13</b>	<b>15,18</b>	<b>110,6</b>	<b>677,20</b>
	<b>Среднее значение за обед</b>		<b>31,36</b>	<b>21,97</b>	<b>123,88</b>	<b>814,73</b>
	<b>Выполнение Сан ПиН 2024</b>		<b>37,72%</b>	<b>27,81%</b>	<b>36,97%</b>	<b>34,66%</b>

Распределение ЭЦ  
 Норма обеда 30-35%  
 7-11 лет - 34,29%

Повар



Е.А. Гончарова