



Утверждаю
 Директор ГБОУ "Кумачовская
 школа Старобешевского М.О"
 Е.И.Москаленко
 Е.И.Москаленко

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

Меню составлено согласно:

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Москва 2021

2. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей обучающихся в общеобразовательных организациях. Пособие.-М;Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-257 с.

3. Сборника рецептур блюд для питания школьников. Министерство торговли УССР. – К.: Техника 1987г .,Могильный,ВР Кучмы 2016 г,Москва 2021 .

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	150	150	6,45	6,45	8,4	8,4	25,7	25,7	204,6	204,6
№382	Какао с молоком	200	200	4,6	4,6	4,4	4,4	12,5	12,5	107,2	107,2
№323	Фрукты свежие (яблоко)	100	50	0,8	0,8	0	0	7,2	7,2	36,00	36
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,95	0,4	0,5	19,3	24,1	94	117,5
	Итого			15,01	15,9	13,2	13,2	64,8	69,6	516,6	540,1
Вторник											
№223	Запеканка из творога	120	150	23,8	29,январь	8,7	10,7	15,9	21,7	290	301,2
№376	Чай с сахаром	200	200	1,1	1,1	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
№327	Соус сладкий молочный	30	50	1,5	2,5	2,8	4,6	3,2	5,3	43,1	71,8
	Фрукты свежие (банан)	90	90	1,5	1,5	0	0	18	18	81	81
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,95	0,4	0,5	19,3	24,1	94	117,5
	Итого			22,06	36,25	9,1	11,2	69,7	70,5	492,9	527,6
Среда											
№54-12н	Плов с курицей	200	250	27,3	34,1	8,1	10,1	33,2	41,25	314,6	392,5
№50	Салат из свеклы с сыром	60	60	3	3	3,7	3,7	5,5	5,5	68,8	68,8
№377	Чай с лимоном и сахаром	200	200	1,1	1,1	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9

б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,95	0,4	0,5	19,3	24,1	94	117,5
		0	6	0	0,3	0	3,1	0	0,6	0	64
	Итого			23,46	18,3	13,91	17,4	69,3	86,05	591,3	714,2
Четверг											
№143	Рагу из овощей со сметанным соусом	150\7	150\7	3,5	3,5	12,7	12,7	17,8	17,8	199	199
№211	Омлет с сыром	100	120	12,6	15,8	16,9	20,32	2,4	2	210	252,8
№	Фрукты свежие (Апельсин)	90	45	0,9	0,45	0	0	8	4	40	20
№382	Какао с молоком	200	200	4,6	4,6	4,4	4,4	12,5	12,5	107,2	107,2
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,95	0,4	0,5	19,3	24,1	94	117,5
	Итого			18,26	23,7	37,7	41,2	70,1	70,5	777,3	823,6
Пятница											
№260	Гуляш	100	100	15,29	15,3	6,8	6,8	5,4	5,4	146,4	146,4
№309	Макароны отварные	150	180	5,4	6,48	4,9	5,8	32,8	39,36	196,8	236,16
№14	Масло порционное	10		0,1		8,3		0,1		75	
№377	Чай с лимоном и сахаром	200\1	200\1	1,1	1,1	0,0	0,0	6,7	6,7	27,9	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,95	0,4	0,5	19,3	24,1	94	117,5
	Итого			25,15	28,73	28,6	24,2	69,5	94,26	614,9	706,76
2 неделя											
Понедельник											
№15	Сыр полутвердый	15		3,1		3,6		0		45,6	
№209	Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6
№174\7	Каша вязкая молочная , рисовая	150	150	03.январь	03.январь	4,8	4,8	21,3	21,3	145,2	145,2
№382	Какао с молоком	200	200	4,6	4,6	4,4	4,4	12,5	12,5	107,2	107,2
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,95	0,4	0,5	19,3	24,1	94	117,5
	Фрукты(яблоко)	50	50	0,2	0,2	0	0	4,6	4,6	20,1	20,1
	Итого			16,6	13,5	16,8	13,2	38,7	38,7	374,7	329,1
Вторник											
№282	Оладьи из печени	100\7	100\7	17,6	17,6	10,8	10,8	3,7	3,7	189,3	189,3
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,3	10,5	6,3	7,56	36	43	233,7	284,4
№376	Чай с сахаром	200\1	200\1	0,3	0,3	0,0	0,0	6,7	6,7	27,9	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,95	0,4	0,5	19,3	24,1	94	117,5
Среда											
№54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	100	18,8	18,8	25,1	25,1	5,3	5,3	322,8	322,8
№128	Картофельное пюре	150	150	3,4	3,4	5,4	5,4	24,5	24,5	161,0	161
№382	Какао с молоком	200	200	4,6	4,6	4,4	4,4	12,5	12,5	107,2	107,2
	Хлеб пшеничный	40	45	3,16	3,95	0,4	0,5	19,3	24,1	94	117,5
	Итого			22,56	26,6	42,5	42,6	79,2	84	876	899,5
Четверг											
№54-6т	Сырники	100	100	19,2	19,2	5,5	5,5	20,5	20,5	212,3	212,3

№327	Соус сладкий	30	30	1,5	1,5	2,8	2,8	3,2	3,2	43,1	43,1
№325	Фрукты свежие (яблоко)	70		0,4		0		0,4		40	
№376	Чай с сахаром	200\1 0	200\10	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,95	0,4	0,5	19,3	24,1	94	117,5
	Итого			23,66	25,5	8,8	8,9	52,4	56,8	428,8	412,3
Пятница											
№54-22М	Рагу из курицы	200	250	21,3	26,6	7	8,7	17,3	21,6	217,4	271
№14	Масло сливочное	10		0,1		8,3		0,1		75	
№376	Чай с сахаром	200\1 0	200\10	0,3	0,3	0,0	0,0	6,7	6,7	27,9	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,95	0,4	0,5	19,3	24,1	94	117,5
	Итого			24,4	20,8	16,1	9,6	65,7	61,9	455,3	457,4
	Среднее значение за завтрак			21,57	24,16	21,02	20,04	65,22	70,98	563,78	602,97
	Выполнение Сан ПиН 2020			23,94%	24,52%	23,35%	23,98%	22,46%	23,61%	22,77%	23,75%

Распределение ЭЦ

Норма завтрака - 20-25%

7-11 лет - 22,77%

12 лет и старше - 23,75%

Повар
Медсестра

В.А.Третьякова
М.Л.Штанченко