

Утверждаю Директор ГБОУ "Кумачовская школа
Старобешевского М.О."

Е.И.Москаленко



Двухнедельное меню на осенний период (октябрь -март 2024 -2025 учебного года) для учащихся посещающих группу продленного дня, льготной категории(обед)

Меню составлено согласно:

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Москва 2021
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей обучающихся в общеобразовательных с Пособие.-М;Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-257 с.
- 3.Сборника рецептов блюд для питания школьников. Министерство торговли УССР. – К.: Техника 1987г.,Могильный ,Москва 2021, В.Р.Кучмы 2016

Рецептурный сборник	Наименование блюда	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергоценность, ккал
I неделя						
Понедельник						
№54-8с	Суп картофельный с бобовыми	200	5,9	4,7	20,7	150
№54-1м	Бевстроганов из говядины	100	15	15,5	2,3	209,3
№54-11г	Картофельное пюре	150	3,4	5,4	24,50	161,00
№323	Яблоко	100	0,5	0	9,5	41
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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
	Итого		30,34	26,28	115,64	815,5
Вторник						
№54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,8
№54-1г	Макароны отварные	150	6,5	4,7	33,8	205
№54-5м	котлета из курицы	75	14,1	3,3	10,1	127,1
№54-13з	Салат из отварной свеклы	80	1,7	2	9,3	63
№323	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,8	0	25,2	109,2
№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
	Итого		32,24	14,78	133,04	882,3
Среда						

№54-4с	Рассольник домашний	250	2,6	5,3	18,2	133
№54-12м	Плов с курицей	200	17,5	6,7	25,7	234
№54-16з	Винегрет	80	1,12	8	5,92	102,4
№323	Банан	95	1,5	0	21	91
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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
	Итого		28,26	20,68	129,8	814,6
Четверг						
№54-11с	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	6	7,2	14	146
№54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
№54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
№325	Фрукты свежие(апельсин)	100	0,9	0	8	40
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
	Итого		30,04	26,68	124,24	854,7
Пятница						
№54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	5,3	9,6	95
54-20з	Горошек консервированный	40	1,1	0,1	2,3	14,3
№54-3р	Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9
№333	Картофель отварной с маслом	150	3,7	15,7	32,2	286
№54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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
	Итого		26,44	24	111,74	765
2 неделя						
Понедельник						
№54-7с	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	2,4	19,3	111
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6,9	35,9	238,7
№54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6
№36	Огурец консервированный	100	0,4	0,1	1,60	9,0
№54-1хн	Компот из сухофруктов	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
	Итого		30,64	28,68	135,34	932,9
Вторник						
№101	Суп картофельный с рисом	250	6	7,2	14	146
№54-11г	Картофельное пюре	150	3,40	5,50	24,5	161
№54-5м	Котлета из курицы	75	14,1	3,3	10,1	127,1
№54-21з	Кукуруза консервированная	40	1,2	0,2	январь.00	31,3
№358	Ряженка	200	6	12	8,2	170
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

	Итого		35	28,68	106,94	808,6
Среда						
№54-15с	Рассольник Ленинградский	250	2,6	5,5	18,2	133
№54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4
№54-23з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
№323	Бананы	100	1,3	5,5	16,5	122,5
№54-1хн	Компот из сухофруктов	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
	Итого		31,74	20,68	118,74	786,7
Четверг						
№54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,8
№54-1г	Макаронные изделия	150	6,5	4,7	33,8	205
№54-19м	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,4	184,4
№325	Фрукты(апельсин)	100	0,9	0	8	40
№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
	Итого		24,04	25,38	117,64	807
Пятница						
№54-11с	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	6	7,2	14	146
№54-8г	Капуста тушеная	100	3,6	4,9	14,4	133,5
№169	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
№323	Яблоко	100	0,4	0	9,5	41
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	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
	Итого		21,14	20,08	110,96	752
	Среднее значение за обед		32,69	22,42	121,81	831,61
	Выполнение Сан ПиН 2020		34,12%	31,13%	33,13%	32,79%

Повар
Медсестра

Распределение ЭЦ
Норма обеда 30-35%
7-11 лет - 32,79%
Третьякова В.А
Штанченко М.Л.