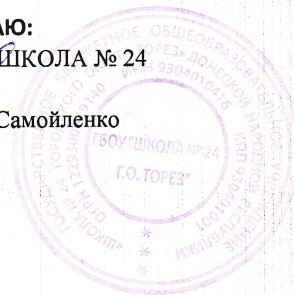


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ "ШКОЛА № 24
Г.О.ТОРЕЗ"

Л.Н.Самойленко



Примерное двухнедельное меню
организации питания детей на зимне-весенний период 2024-2025 учебный год
ГБОУ "ШКОЛА №24 Г.О.ТОРЕЗ"
(возрастная категория 6-10 лет)

Первая неделя

Номер рецептурник а	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
Пром. пр-ва	Соленый огурец	30	0,25	0,05	0,5	3,9
320	Куриное филе запеченное	60	14,4	3,2	10,1	126,4
54-6г, 190,200	Рис отварной	100	3,7	4,8	36,5	203,5
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
пром. пр-ва	Сок фруктовый	200	0,1	-	21,2	92
Пром. пр-ва	Фрукты	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		520	21,14	8,74	92,87	540,64
Обед ГПД						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	2,2	18,1	102
245,246,252	Рыба припущенная	80	11	5,9	5	117,8
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
Пром. пр-ва	Помидор соленый	30	0,25	0,05	0,5	3,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	3,02	0,36	19,65	43
Пром. пр-ва	Фрукты	100	1,53	0,53	21	94,53
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,1		21,2	92
		820	24,62	14,6	124,9	686,5
ВТОРНИК						
Завтрак						
191,195	Каша молочная	200	24,5	22,5	91,9	196
54-1з	Сыр порциями	15	3,5	4,4	-	53,8
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром. пр-ва	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	35
		545	35,0	30,3	125,3	441,2
Обед ГПД						
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,7	10,1	89
222,505	Лапшевник с творогом / вареники ленивые	150	22,52	17,1	22,06	331
54-1з	Сыр порциями	15	3,5	4,4	-	53,8
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	3,02	0,36	19,65	43

Пром. пр-ва	Ряженка	150	6	12	8,2	170
Пром. пр-ва	Фрукты	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		725	40,3	39,3	89,5	825,1
СРЕДА						
Завтрак						
Пром. пр-ва	Помидор соленый	30	0,25	0,05	0,5	3,9
245,246,252	Рыба припущенная	70	12,9	8,9	2,3	140,2
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
Пром. пр-ва	Ряженка	150	6	12	8,2	170
Пром. пр-ва	Печенье	15	1	3	9,04	58,14
		445	25,6	29,4	54,6	582,0
Обед ГПД						
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,6
54-8г	Капуста тушенная	150	3,7	4,4	14,6	113,6
54-6о	Яйцо вареное	1 шт.	4,8	4	0,3	56,6
54-24м	Шницель из курицы	80	15,4	3,4	10,8	134,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	3,02	0,36	19,65	43
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		6,7	27,9
Пром. пр-ва	Фрукты (апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		790	32,9	17,8	92,4	611,5
ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
54-20з	Зеленый горошек (консервированный)	30	0,85	0,05	1,75	11,07
54-4г	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36,1	234
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
Пром. пр-ва	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
Пром. пр-ва	Фрукты	100	1,53	0,53	21	94,53
		585	27,7	10,4	90,4	564,3
Обед ГПД						
137	Суп крестьянский с крупой	200	1,4	3,7	8,1	71,4
297	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4,8	3	25	146,6
Пром. пр-ва	Икра кабачковая	50	0,76	2,33	3,69	39
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	50	10,1	9,5	4	141,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	3,02	0,36	19,65	43
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	200	0,1	-	21,2	92
		710	23,2	19,3	101,3	627,8
ПЯТНИЦА						
Завтрак						
54-15з	Икра свекольная	30	0,7	2,1	3,4	35,7
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,9
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	50	10,1	9,5	4,0	141,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
Пром. пр-ва	Сок фруктовый	200	0,1	-	21,2	92
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		560	18,9	17,1	86,0	581,3
Обед ГПД						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,68	90,25
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-28м	Жаркое по-домашнему	200	24,8	6,2	17,6	225,7
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	3,02	0,36	19,65	43

54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
		720	36,6	19,8	93,0	653,4
Среднее значение за первую неделю ЗАВТРАК		412,5	20,0	19,3	68,9	412,3
Среднее значение за первую неделю ОБЕД ГПД		753	31,5	22,2	100,2	680,9

Вторая неделя

Номер рецептурника	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
Пром. пр-ва	Соленый огурец	30	0,25	0,05	0,5	3,9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
Пром. пр-ва	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		560	27,6	6,52	39,53	327,9
Обед ГПД						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,92	5,28	72,1
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,8
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,8	10,4	14,2	211,3
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	3,02	0,36	19,65	43
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Пром. пр-ва	Фрукты (банан)	100	1,53	0,53	21	94,53
		800	33,0	23,5	118,3	764,1
ВТОРНИК						
Завтрак						
54-20з	Зеленый горошек (консервированный)	30	0,57	0,03	1,17	7,38
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		510	16,5	18,7	48,8	428,7
Обед ГПД						
142	Суп молочный с крупой	250	6,9	6	19,9	162,4
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	50	16,06	1,18	0,56	77,37
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
		690	29,5	12,7	66,6	501,0
СРЕДА						
Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	115	29,7	10,7	21,7	301,2
Пром. пр-ва	Ряженка	150	4,2	6	6,3	100,54
Пром. пр-ва	Печенье	15	1	3	9,04	58,14
		280	34,9	19,7	37,0	459,9
Обед ГПД						
54-8с	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,96
54-3р	Котлета рыбная	80	9	2,1	6,9	91,4
Пром. пр-ва	Икра кабачковая	50	0,76	2,33	3,69	39
297	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4,8	3	25	146,6

Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	3,02	0,36	19,65	43
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	200	0,1	0	21,2	92
Пром. пр-ва	Фрукты (апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		840	25,7	12,4	119,5	657,9

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

54-25з	Икра кабачковая	30	0,46	1,4	2,22	23,4
54-6г	Рис отварной	150	3	8	25	187,5
54-14р	Котлета рыбная любительская	60	9	2,8	4,3	78,6
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	200	0,1	0	21,2	92
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		570	15,3	12,9	77,3	496,3

Обед ГПД

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,68	90,25
Пром. пр-ва	Помидоры соленные (или огурцы соленные)	30	2,7	0	2,4	27
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	182,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	3,02	0,36	19,65	43
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	4	22,9	89,5
Пром. пр-ва	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром. пр-ва	Печенье	15	1	3	9,04	58,14
		805	29,0	20,4	101,2	619,7

ПЯТНИЦА

Завтрак

54-25з	Икра кабачковая	30	0,46	1,4	2,22	23,4
54-22м	Рагу из курицы	200	12,9	10,5	17,6	217
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	200	0,1	-	21,2	92
		460	15,7	12,2	55,8	402,8

Обед ГПД

54-1с	Суп картофельный с рыбой	200	1,8	4,2	11,59	91,32
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
86	Салат из огурцов с луком	60	1,6	6,1	6,2	85,7
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	3,02	0,36	19,65	43
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		820	37,5	19,5	106,8	700,9

Среднее значение за вторую неделю ЗАВТРАК

476

22,0

14,0

51,7

423,1

Среднее значение за вторую неделю ОБЕД ГПД

791

31,0

17,7

102,5

648,7

Среднее значение за 10 дней	ЗАВТРАК	444,25	21,0	16,7	60,3	417,7
Среднее значение за 10 дней	ОБЕД	772	31,2	19,9	101,4	664,8