



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ
«СШ с. Дмитровка Шахтерского М.О.»

А.В.Седельников

**Примерное
двухнедельное меню
на 2024- 2025 учебный год**

Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся ГБОУ «СШ с.Дмитровка Шахтерского М.О.»
с 1- 4 класс
(завтрак)

Рецеп. сборник	Наименование блюд	Масса порций	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность
1 неделя						
понедельник						
151	Каша манная	200	8	10,3	31,3	263,4
3	Хлеб с маслом,сыром	60/10/10	13,78	12,64	60,11	394,35
375	Чай с сахаром	200	1,2	0,4	18	78
	Банан	185	2,78	0,37	40,33	175,75
вторник						
157	Каша гречневая	150/8	7	9,4	48,7	316,10
68	Котлета жаренная	100	36,4	20,8	27,60	444
375	Чай	200	1,2	0,4	18	78
	Пирожок духовой	70/10/10	13,78	12,64	60,11	394,35
б/н	Огурец/помидор консервированный	70	0,3	0,1	1	5,4
Среда						
168	Макароны отварные	180/8	21,6	3,6	120,6	619,2
82	Гуляш из куринного мяса	120	14,73	2	0,4	163,0
б/н	Кабачковая икра	100	1,20	7	7,4	97
213	Яйцо отварное	50	7,6	6,9	0,4	94,2
375	Чай	200	1,2	0,4	18	78
	Хлеб	60	12,75	1,5	73,2	363
	Яблоко	185	0,5	0,30	21,10	96,20
Четверг						

321	Пюре картофельное	250/8	3,20	5,0	21,5	141,5
111	Рыба жаренная	150	24,9	16,9	15,9	311,7
б/н	Хлеб	60	12,75	1,5	73,2	363
б/н	Салат из овощей	100	0,3		1	5,4
375	Чай	200	1,2	0,4	18	78
		Пятница				
156	Каша гречневая	200/8	6,4	1,6	34,2	180
261	Печень в сметан соусе	120	14,73	2	0,40	163
б/н	Хлеб с маслом	60/10	2,4	7,5	15,2	137,10
213	Яйцо отварное	50	7,6	6,9	0,4	94,2
129	Капуста тушеная	100	3,75	7,5	16,8	154,10
б/н	Сок	200			30,21	84
		Понедельник				
168	Каша манная	200/7	21,6	3,6	120,6	619,2
3	Хлеб,масло,сыр	60/15/10	13,78	12,64	60,11	394,35
375	Чай	200	1,2	0,4	18	78
2	Яблоко	185	0,5	0,3	21,1	96,2
		Вторник				
201	Суп с мясом	250/30	2,60	5,50	18,20	133
375	Чай	200	1,2	0,4	18	78
б/н	Хлеб пшеничный	60	12,75	1,5	73,2	363
б/н	Огурец консервированный	50	0,3	0,1	1,6	5,4
474	Пирожок духовой	60	6,10	4,90	34,80	207,70

		Среда				
157	Каша пшеничная	200/10	7	9,4	48,7	316,10
261	Печень с овощами	120	4,92	10,8	4,92	134,64
	Сок	200			30,21	84
54	Икра свекольная	100	3	6	16	130
	Хлеб	60	12,75	1,5	73,2	363
		Четверг				
321	Картофельное пюре	200/8	3,20	5	21,5	141,5
111	Рыба жаренная	150	24,9	16,9	15,9	311,7
	Хлеб пшеничный	60	12,75	1,5	73,2	363
	Салат из овощей	100	0,3	0,1	1,6	5,4
375	Чай с сахаром	200	1,2	0,4	18	78
		Пятница				
156	Каша гречневая	200/10	6,4	1,6	34,2	180
68	Котлета куринная жаренная	100	36,4	20,8	27,6	444
б/н	Огурец/помидор консервиров.	50	0,3	0,1	1,6	5,4
б/н	Хлеб с маслом	60/10	2,4	7,5	15,20	137,10
375	Чай с сахаром	200	1,2	0,4	18	78

**Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся МБОУ «Шахтёрская СШ с.Дмитровка»
с 1- 4 класс
(обед)**

Рецеп. сборник	Наименование блюд	Масса порций	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность
1 неделя						
понедельник						
46	Борщ красный с фасолью	250,00	2,40	6,80	19,30	151,80
156	Каша гречневая	200,00	6,4	1,60	34,20	180,00
82	Гуляш	75	14,73	2,00	0,40	163,00
б/н	Икра кабачковая	100	1,20	7,00	7,40	97,00
375	Чай черный с сахаром	200	1,2	0,4	18	78
213	Яйцо отварное	50	7,6	6,9	0,4	94,2
б/н	Хлеб пшеничный	60	12,75	1,5	73,2	363
Вторник						
58	Суп картофельный с вермишелью	250	2,60	5,50	18,20	133
321	Каша пшенич.	150	3,20	5,0	21,5	141,5
111	Печень с овощами в сметане	75	24,9	16,9	15,9	311,7
3	Хлеб с маслом, сыром	60/10/10	13,78	12,64	60,11	394,35
375	Чай черный с сахаром	200	1,2	0,4	18	78
3	Огурец консервированный	50	0,3	0	1	5,4
213	Яйцо отварное	50	7,6	6,9	0,4	94,2
Среда						
53	Суп гороховый	250	10,50	5,30	22,10	183,20
87	Плов из курицы	200	16,5	10,8	32,1	299,5
3	Помидор консервированный	70	0,3	0	1	5,4

213	Яйцо отварное	50	7,6	6,9	0,4	94,2
б/н	Хлеб пшеничный	60	12,75	1,50	73,2	363
б/н	Ряженка	200	30,2	26,2	43,6	134
	Вафли	50	0,96	0,84	24,27	105
		Четверг				
96	Суп рыбный	250	2,58	4,10	13,99	103,88
157	Каша пшеничная	200	7	9,4	48,7	316,7
261	Тефтеля с овощами	75	4,92	10,8	4,92	134,64
129	Капуста тушеная	80	3,75	7,5	16,8	154,10
213	Яйцо отварное	50	7,6	6,9	0,4	94,2
б/н	Хлеб пшеничный	60	12,75	1,5	73,2	363
	Сок	200			30,21	84
		Пятница				
46	Борщ с фасолью	250	2,40	6,8	19,30	151,80
168	Отварные макароны	200	21,6	3,6	120,6	619,2
82	Гуляш	75	14,73	2	0,4	163
б/н	Хлеб пшеничный	60	12,75	1,5	73,2	363
3	Огурец консервированный	70	0,3		1	5,4
213	Яйцо отварное	50	7,6	6,9	0,4	94,2
б/н	Вафли	50	0,96	0,84	24,27	105
375	Чай черный с сахаром	200	1,2	0,4	18	78
		2 неделя				
		Понедельник				
60	Суп рыбный	250	14,9	5,5	6,9	136,3
87	Плов из куриного мяса	200	16,5	10,8	32,1	299,5
3	Огурец консервированный	70	0,3		1	5,4

375	Чай черный с сахаром	200	1,2	0,4	18	78
б/н	Хлеб пшеничный	60	12,75	1,5	73,2	363
		Вторник				
58	Суп вермишелевый	250	2	3,20	16,20	104
157	Пюре картофельное	200	7	9,4	48,7	316,10
68	Рыба жаренная	100	36,4	20,8	27,60	444
375	Чай черный с сахаром	200	1,2	0,4	18	78
б/н	Хлеб пшеничный	60	12,75	1,5	73,2	363
213	Яйцо отварное	50	7,6	6,9	0,4	94,2
б/н	Икра кабачковая	100	1,2	7	7,4	97
		Среда				
46	Борщ красный с фасолью	250	2,4	6,8	19,3	151,8
156	Каша гречвая	200	6,4	1,6	34,2	180
71	Тефтеля с овощами	80	13,3	11	13,8	213,10
б/н	Хлеб пшеничный	60	12,75	1,5	73,2	363
б/н	Ряженка	200				
б/н	Вафли	50	0,96	0,84	24,27	105
б/н	Икра кабачковая	100	1,2	7,00	7,40	97,00
		Четверг				
53	Суп гороховый	250	10,50	5,30	22,10	183,20
168	Макаронны отварные	200	21,6	3,6	120,6	619,2
82	Гуляш	75	14,73	2	0,4	163

б/н	Огурец/помидор консервированный	70	0,3	0,1	1	5,4
б/н	Хлеб пшеничный	60	12,75	1,5	73,2	363
375	Чай черный с сахаром	200	1,2	0,4	18	78
б/н	Печенье	50	2,6	10,5	33,5	237,5
		Пятница				
96	Рассольник	250	0,34	0,64	1,95	29,10
157	Каша пшеничная	200	7,0	9,4	48,7	316,7
б/н	Тушенка говяж.с овощами/сосиска	70				
	Хлеб пшеничный	60	12,75	1,5	73,2	363
375	Чай черный с сахаром	200	1,2	0,4	18	78