

Утверждаю
Директор ГБОУ «Комсомольская школа № 2
Старобессовского М.О.»
Борюшова Е.В.



Двухнедельное меню на весенний - летний период (апрель - май 2025) учебного года для учащихся 5-11 классов за счет родительской платы (завтрак)

Меню составлено согласно:

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях школьного возраста Москва 2021г.— 289с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.
3. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Москва ДеЛи принт 2005г. (под ред. Кучмы)

Рецептурный сборник	Наименование блюда	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергоценность, ккал
1 неделя						
Понедельник						
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"	150/7	7,7	13,5	41,3	318
382	Какао с молоком	160	3,76	3,2	26,7	150,8
б/н	Хлеб пшеничный	43	3,5	0,4	24,1	105,7
	Итого		14,96	17,1	92,1	574,5
Вторник						
223	Запеканка из творога с молочным соусом	150	30,6	12,6	49,5	435
327	Соус сладкий молочный	50	0,9	2,2	6,8	51
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
б/н	Хлеб пшеничный	43	3,5	0,4	21,7	105,7
	Итого		35,1	15,2	93	651,7
Среда						
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,4
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,9	5,3	5,7	82,8
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	16	65
б/н	Хлеб пшеничный	43	3,5	0,4	21,7	105,7
	Итого		40,6	15,8	84,9	646,9
Четверг						
211	Омлет с сыром	120	16,8	28,8	14,4	379,2
1324	Рагу из овощей с соусом сметанным	150/7	2,7	12	33,3	252
330	Соус сметанный	40	0,6	2,1	2,5	31,1
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	16	65
325	Фрукты свежие (апельсин)	45	0,4	0	3,65	18
б/н	Хлеб пшеничный	43	3,5	0,4	21,7	105,7
	Итого		24,2	43,3	91,55	851
Пятница						
54-2 м	Гуляш	80	8,4	2,52	1,56	88,8

309	Макароны отварные	180	6,4	5,8	34,3	215,3
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
б/н	Хлеб пшеничный	43	3,5	0,4	21,7	105,7
	Итого		18,4	8,72	72,56	469,8
2 неделя						
Понедельник						
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/7	6	11,2	45	305
209	Яйца вареные	1шт	5,1	4,6	0,3	63
382	Какао с молоком	160	3,76	3,2	26,7	150,8
б/н	Хлеб пшеничный	43	3,5	0,4	21,7	105,7
	Итого		18,36	19,4	93,7	624,5
Вторник						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	7,5	48,8	299,5
282	Оладьи из печени	100/7	17,6	24,2	6,4	314
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60
б/н	Хлеб пшеничный	43	3,5	0,4	21,7	105,7
	Итого		30,2	32,1	91,9	779,2
Среда						
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	18,9	22	5,5	295,8
128	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	26,3	180
382	Какао с молоком	160	3,76	3,2	26,7	150,8
б/н	Хлеб пшеничный	43	3,5	0,4	21,7	105,7
	Итого		29,31	32,5	80,2	732,3
Четверг						
54-6т	Сырник из творога	100	17,1	9	22,4	239,3
327	Соус сладкий молочный	30	0,57	1,34	4,06	30,6
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
б/н	Хлеб пшеничный	43	3,5	0,4	21,7	105,7
	Итого		21,27	10,74	63,16	435,6
Пятница						
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,6
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
б/н	Хлеб пшеничный	43	3,5	0,4	21,7	105,7
	Итого		29,8	9,2	58,6	437,3
	Среднее значение за завтрак		10,45	5,68	86,78	649,70
	Выполнение Сан ПиН 2020		29,73%	19,26%	20,54%	23,41%

Повар
Медсестра

Клименко В.И.
Молонова А.И.