

Утверждаю

Директор ГБОУ «Комсомольская школа №
2 Старобешевского М.О.»

Борюшова Е.В.

Двухнедельное меню на весенне летний период (апрель - май 2025г) учебного года для обучающихся 1-4 классов, 5-11 классов льготной категории (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 для питания школьников. Министерство торговли УССР. — К.: Техника 1987г.- 319с.

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 овсянных хлопьев "Геркулес"	150/7	150/7	7,7	7,7	13,5	13,5	41,3	41,3	318	318
382	Какао с молоком	160	160	3,76	3,76	3,2	3,2	26,7	26,7	150,8	150,8
323	Фрукты свежие (яблоко)	100		0,4		0		9,8		43	
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,5	19,32	24,1	94	105,7
	Итого			15,02	14,96	17,1	17,2	97,12	92,1	605,8	574,5
Вторник											
223	Запеканка из творога с молочным соусом	120	150	25,5	30,6	10,5	12,6	41,3	49,5	363	435
327	Соус сладкий молочный	30	50	0,57	0,9	1,34	2,2	4,06	6,8	30,6	51
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			29,33	35,1	12,24	15,2	79,68	93	547,6	651,7
Среда											
54-12м	Плов с курицей	200	250	27,3	34	8,1	10,1	33,2	41,5	314,6	393,4
50	Салат из свеклы с сыром	60	60	2,9	2,9	5,3	5,3	5,7	5,7	82,8	82,8
377	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	16	16	65	65
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			33,56	40,6	13,8	15,8	74,22	84,9	556,4	646,9
Четверг											
211	Омлет с сыром	100	120	14	16,8	24	28,8	12	14,4	316	379,2
1324	Рагу из овощей с соусом сметанным	150/7	150/7	2,7	2,7	12	12	33,3	33,3	252	252
330	Соус сметанный	* 40	40	0,6	0,6	2,1	2,1	2,5	2,5	31,1	31,1
377	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	16	16	65	65
325	Фрукты свежие (апельсин)	90	45	0,81	0,4	0	0	7,29	3,65	36	18
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7

	Итого			21,47	24,2	38,5	43,3	90,41	91,55	794,1	851
Пятница											
54-2м	Гуляш	80	80	15,4	15,4	6,4	6,4	3,7	3,7	134	134
309	Макароны отварные	150	180	5,4	6,4	4,8	5,8	28,5	34,3	179	215,3
377	Чай с лимоном	200		0,2		0,0		16		65	
376	Чай с сахаром		200		0,1		0,0		15		60
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			24,16	25,3	11,6	12,6	67,52	74,7	472	515
2 неделя											
Понедельник											
174/7	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/7	150/7	6	6	11,2	11,2	45	45	305	305
209	Яйца вареные	1шт	1шт	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
15	Сыр полутвердый	15		4		4,9		0		58	
382	Какао с молоком	160	160	3,76	3,76	3,2	3,2	26,7	26,7	150,8	150,8
325	Фрукты свежие (яблоко)	75		0,2		0,0		5,7		26	
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			22,22	18,36	24,3	19,4	97,02	93,7	696,8	624,5
Вторник											
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,5	9	6,3	7,5	40,7	48,8	249,6	299,5
282	Оладьи из печени	100/7	100/7	17,6	17,6	24,2	24,2	6,4	6,4	314	314
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,0	0,0	15	15	60	60
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			28,36	30,2	30,9	32,1	81,42	91,9	717,6	779,2
Среда											
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	100	18,9	18,9	22	22	5,5	5,5	295,8	295,8
128	Картофельное пюре	150	150	3,15	3,15	6,9	6,9	26,3	26,3	180	180
382	Какао с молоком	160	160	3,76	3,76	26,7	3,2	3,2	26,7	26,7	150,8
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			28,97	29,31	56	32,5	54,32	80,2	596,5	732,3
Четверг											
54-6т	Сырник из творога	100	100	17,1	17,1	9	9	22,4	22,4	239,3	239,3
327	Соус сладкий молочный	30	30	0,57	0,57	1,34	1,34	4,06	4,06	30,6	30,6
323	Фрукты свежие (яблоко)	57		0,3		0		7,7		34	
376	Чай с сахаром		200		0,1		0		15		60
377	Чай с лимоном	200		0,2		0		16		65	
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			21,33	21,27	10,74	10,74	69,48	63,16	462,9	435,6
Пятница											
54-22м	Рагу из курицы	200	250	21	26,2	7	8,8	17,5	21,9	217,4	271,6
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
б/н	Хлеб пшеничный	40	43	3,16	3,5	0,4	0,4	19,32	21,7	94	105,7
	Итого			24,3	29,8	7,4	9,2	51,8	58,6	371,4	437,3
	Среднее значение за завтрак			24,87	26,91	22,26	20,80	76,30	82,38	582,11	624,80
	Выполнение Сан ПиН 2020			31,56%	29,73%	21,03%	19,26%	20,22%	20,54%	22,91%	23,41%

Распределение ЭЦ
7-11 лет - 22,91%

Норма завтрака - 20-25%
12 лет и старше - 23,41%

Повар
Медсестра

Клименко В.И.
Молонова А.И.