

Утверждаю:

И.о. директора ГБОУ
«Школа № 31 г.о. Енакиево»
_____ О.С. Музычко

Примерное двухнедельное меню (обед)
для организации питания обучающихся 5-11 классов
(осенне-зимне-весенний период 2024-2025 гг.)

№ по сборнику рецептов	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
<i>1-я неделя</i>						
<i>День 1</i>						
54-2з	овощи в нарезке(огурец)***	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	137.5
54-12м	Плов с курицей	200	18.5	7.4	31.3	273.1
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81.0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого	800	32.0	15.5	104.8	691.9
<i>День 2</i>						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.9	7.1	12.7	148.5
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	200	22.9	11.0	32.1	320.0
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Фрукт (яблоко)**	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого	840	40.1	22.9	106.6	805.1
<i>День 3</i>						
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0.0	53.7
54-19з	Масло сливочное порциями	10	0.1	8.20	0.1	74.8
54-1с	Щи из свежей капусты	250	2.7	4.6	8.7	92.2
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13.1	12.4	221.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.4	4.3	16.3	155.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0.8	0.4	6.8	34.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого	825	29.5	31.6	90.4	798.2
<i>День 4</i>						

54-6о	Яйцо варёное	40	4.8	4.0	0.3	56.6
54-10с	Суп крестьянский с крупой	250	6.1	6.8	13.5	144.5
54-11	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100	13	0.7	0.0	58.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86.0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	6.9	0.4	19.6	93.3
	Итого	810	39.8	20.5	74.4	535.9
	<i>День 5</i>					
54-2з	овощи в нарезке(помидор)***	60	0.5	0.1	1.5	12.8
54-8с	Суп гороховый	250	8.3	5.7	20.5	169.1
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
Пром.	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	0.4	0.1	14.4	59.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	кондитерское изделие (мармелад)	40	0.0	0.0	32.0	128.0
	Итого	840.0	35.9	25.6	125.1	879.3
	Итого за ОБЕДЫ	823.0	35.5	23.2	100.3	742.1
<i>2-я неделя</i>						
	<i>День 1</i>					
54-2з	овощи в нарезке(огурец)***	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.9	7.0	7.1	115.0
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.2	15.4	38.6	348.3
Пром.	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	21.2	92.0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого	800.0	29.2	23.4	107.9	755.6
	<i>День 2</i>					
54-2з	овощи в нарезке(помидор)***	60	0.5	0.1	1.5	12.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.7	7.8	16.8	156.9
54-19м	Печень по-строгановски	90	12.8	20.3	5.3	255.9
54-12гн	Каша пшённая рассыпчатая	100	5.1	5.3	4.5	143.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
54-4п	запеканка из творога	75	11.5	5.3	11.0	155.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого	805	46.35	43.1	89.6	1,003.6
	<i>День 3</i>					
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0.0	53.7

54-10с	Суп крестьянский с крупой	250	6.1	6.8	13.5	144.5
54-14р	Тефтеля рыбная(минтай)	80	10.3	6.4	10.1	139.0
51-8м	Капуста тушеная	150	3.7	4.4	14.6	113.5
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0.8	0.4	6.8	34.4
54-2г	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	6.9	0.4	19.6	93.3
	Итого	865	33.5	23.2	81	563.1
	<i>День 4</i>					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	137.5
54-22м	Рагу из курицы	200	20.9	7.0	17.6	217.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	75	11.5	5.3	11.0	125.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого	815.0	49.6	23.8	93.3	772.5
	<i>День 5</i>					
54-28з	Свекла отварная дольками	80	0.9	0.1	5.2	25.2
54-20с	Суп картофельный с рыбой	250	10.5	3.3	18.3	144.2
54-1г	Макароны отварные	100	3.1	3.2	29.1	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого	800	34.9	20.8	105.1	785.2
	Итого за ОБЕДЫ	817.0	16.0	13.3	34.1	313.3
	Средний показатель за ОБЕДЫ	820.0	25.7	18.2	67.2	527.7

Меню составлено согласно «Сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов»

Овощи в нарезке, горошек зелёный*** - допускается выдача иных овощей

Фрукт** - допускается выдача иных фруктов