



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

ГБОУ «ПРОХОРОВСКАЯ ШКОЛА
ВОЛНОВАХСКОГО М.О.»

Т.В. Протасенко

МЕНЮ

**для обучающихся 1-4 классов
на 13.01.2025г.-17.01.2025г.**

Номер номенклатуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал	
		1-4 класс	белки	жиры	углеводы		
Понедельник 13.01.2025	54-23м	Куриная отбивная	75	14,88	7,2	10,13	132,1
	54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
	54-20з	Зелёный горошек	30	0,85	0,05	1,75	11,05
	54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	пром.	Печенье	30	2,1	0,42	20,4	129
	338	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,25	70,3
	пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	X	665	28,18	13,86	111,06	685,25
Вторник 14.01.2025	54-3р	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2
	54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
	55	Салат из свёклы с солёными огурцами	60	0,8	3,5	3,9	51,1
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	пром.	Печенье	30	2,1	0,42	20,4	129
	338	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,25	70,3
	пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	X	720	25,8	12,47	111,95	699,4
Среда 15.01.2025	54-6т	Сырники	150	29,4	8,6	31	319,1
	354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
	пром.	Печенье	30	2,1	0,42	20,4	129
	338	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,25	70,3
	пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	X	560	40,1	14,07	113,25	776,9
Четверг 16.01.2025	17	Рыба в кляре	80	15,5	10,3	3,5	168,4
	54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
	47	Салат из квашеной капусты	60	1,04	3,02	5,12	51,73
	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	пром.	Печенье	30	2,1	0,42	20,4	129
	338	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,25	70,3
	пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	X	700	27,14	20,09	104,67	744,33
Пятница 17.01.2025	54-5м	Котлета куриная	75	14,4	3,2	10,1	126,4
	54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
	54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
	43	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
	пром.	Печенье	30	2,1	0,42	20,4	129
	338	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,25	70,3
	пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	X	695	26,6	15,67	128,55	799,9

Меню составил:

Повар

Н.В.Савельева



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

ГБОУ «ПРОХОРОВСКАЯ ШКОЛА
ВОЛНОВАХСКОГО М.О.»

Т.В. Протасенко

МЕНЮ
для обучающихся 5-11 классов
за родительские деньги
на 13.01.2025г.-17.01.2025г.

Номер номенклатуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда 5-11 класс	Химический состав блюда			Энергетическая ценность, ккал	
			белки	жиры	углеводы		
Понедельник 13.01.2025	54-23м	Куриная отбивная	100	19,84	9,6	13,51	176,13
	54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,53	43,73	262,4
	54-20з	Зелёный горошек	30	0,85	0,05	1,75	11,05
	54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	пром.	Печенье	30	2,1	0,42	20,4	129
	338	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,25	70,3
	пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	X	740	34,94	17,89	125,37	794,88
Вторник 14.01.2025	54-3р	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2
	54-6г	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,67	271,3
	55	Салат из свёклы с солёными огурцами	90	1,2	5,25	5,85	76,65
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	пром.	Печенье	30	2,1	0,42	20,4	129
	338	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,25	70,3
	пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	X	800	27,4	15,82	126,07	792,75
Среда 15.01.2025	54-25м	Курица тушенная с морков.	100	14,1	5,7	4,4	126,4
	54-4г	Каша гречневая	200	11,07	8,4	48	311,6
	54-16з	Винегрет	90	0,9	7,95	6,15	100,65
	43	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	92
	пром.	Печенье	30	2,1	0,42	20,4	129
	338	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,25	70,3
	пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	X	800	33,97	23,62	136,2	934,45
Четверг 16.01.2025	17	Рыба в кляре	100	19,38	12,88	4,38	210,5
	54-11г	Пюре картофельное	200	4,27	6,93	26,4	185,87
	47	Салат из квашеной капусты	90	1,56	4,53	7,68	77,60
	54-2гн	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8
	пром.	Печенье	30	2,1	0,42	20,4	129
	338	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,25	70,3
	пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	X	800	32,31	25,91	101,41	804,57
Пятница 17.01.2025	54-5м	Котлета куриная	100	19,2	4,27	13,47	168,53
	54-6г	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,67	271,3
	54-11з	Салат из моркови и яблок	90	0,9	9,15	6,45	111,3
	54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	пром.	Печенье	30	2,1	0,42	20,4	129
	338	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,25	70,3
	пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	X	800	32,05	21,53	134,97	896,43

Меню составил:

Повар

Н.В.Савельева



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

ГБОУ «ПРОХОРОВСКАЯ ШКОЛА
ВОЛНОВАХСКОГО М.О.»

Т.В. Протасенко

МЕНЮ**для обучающихся льготной категории
на 13.01.2025г.-17.01.2025г.**

Номер номенклатуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал	
			белки	жиры	углеводы		
Понедельник 13.01.2025	54-11с	Суп крестьянский с крупой и курицей	200/30	11,34	5,75	10,95	140,95
	54-5м	Котлета куриная	75	14,4	3,2	10,1	126,4
	54-9г	Рагу из овощей	150	2,95	7,5	15,75	143,2
	54-13з	Салат из свёклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	пром.	Печенье	30	2,1	0,42	20,4	129
	338	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,25	70,3
	пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	X	925	36,59	20,72	104,35	786,75
Вторник 14.01.2025	54-7с	Суп картофел.с макар. издел.	200/30	12,12	2,87	18,27	147,45
	195	Рыба жареная	75/5	14,7	9,7	3,5	160
	54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
	54-7з	Салат из белокочан. капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	пром.	Печенье	30	2,1	0,42	20,4	129
	338	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,25	70,3
	пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	X	930	39,02	25,44	124,02	917,35
Среда 15.01.2025	54-2с	Борщ со сметаной и курицей	200/30/10	11,3	5,67	9,83	135,69
	54-2т	Запеканка из творога и морк.	150	15,5	9,2	26,3	249,5
	354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
	пром.	Печенье	30	2,1	0,42	20,4	129
	338	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,25	70,3
	пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
		Итого	X	800	37,5	20,34	118,38
Четверг 16.01.2025	54-8с	Суп гороховый с курицей	200/30	13,84	4,73	16,07	162,25
	54-3р	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2
	54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
	55	Салат из свёклы с солёными огурцами	60	0,8	3,5	3,9	51,1
	54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	пром.	Печенье	30	2,1	0,42	20,4	129
	338	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,25	70,3
	пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	X	950	39,59	17,34	131,45	876,35
Пятница 17.01.2025	54-3с	Рассольник со сметаной	200/30/10	11,52	5,85	13,37	152,11
	54-24м	Шницель из курицы	75	14,9	3,6	10,1	132,1
	54-1г	Макароньы отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
	47	Салат из квашеной капусты	60	1,04	3,02	5,12	51,73
	43	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
	пром.	Печенье	30	2,1	0,42	20,4	129
	338	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,25	70,3
	пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого	X	935	40,76	18,94	139,04	928,54

Меню составил:

Повар

Н.В.Савельева