

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

ГБОУ «Прохоровская школа

Волновахского м.о.»

Г.В.Протасенко

Приказ от 02.09.2024 № 95



**Перспективное двухнедельное меню
для обучающихся 1- 4 классов
ГБОУ «Прохоровская школа Волновахского м.о.»
на 2024-2025 год**

Номер номенклатуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал	
		1-4 класс	белки	жиры	углеводы		
Первая неделя							
Завтрак							
Понедельник	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
	Итог	X	665	28,18	13,86	111,06	685,25
Вторник	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
	Итог	X	720	25,8	12,47	111,95	699,4
Среда	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
	Итог	X	560	40,1	14,07	113,25	776,9
Четверг	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
	Итог	X	700	27,14	20,09	104,67	744,33
Пятница	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
	Итог	X	695	26,6	15,67	128,55	799,9
Номер номенклатуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда 1-4 класс	Химический состав блюд белки жиры углеводы			Энергетическая ценность, ккал	
Вторая неделя							
Завтрак							
Понедельник	54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
	54-4г	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7
	54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
	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
	Итог	X	720	31,1	19,67	109,55	776,4
Вторник	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
	54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
	50	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,8
	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
	Итог	Х	690	20,96	12,01	109,63	668

Среда	54-6к	Каша манная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
	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
	Итог	Х	610	19	15,67	119,85	732,7

Четверг	195	Рыба жареная	75/5	14,7	9,7	3,5	160
	54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
	54-16з	Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1
	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
	Итог	Х	700	26,05	21,51	110,48	775,9

Пятница	54-24м	Шницель из курицы	75	14,9	3,6	10,1	132,1
	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
	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
	Итог	Х	695	26,55	15,37	108,1	716,7

Примечание:

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.;
2. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2005 г. 628 с.;
3. «Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие. – М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. – 275 с.
4. «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. Могильного М.П. и В.А. Тутельяна, 2011 г.;
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с.319;
6. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010, с. 282.