

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

ГБОУ «ПРОХОРОВСКАЯ ШКОЛА
ВОЛНОВАХСКОГО М.О.»

Т.В. Протасенко



МЕНЮ
для обучающихся 1-4 классов
на 20.01.2025г.-24.01.2025г.

Номер номенклатуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал	
			1-4 класс	белки	жиры		углеводы
Понедельник 20.01.2025	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 белокочан. 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
	Итого	X	720	31,1	19,67	109,55	776,4
Вторник 21.01.2025	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
	Итого	X	690	20,96	12,01	109,63	668
Среда 22.01.2025	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
	Итого	X	610	19	15,67	119,85	732,7
Четверг 23.01.2025	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
	Итого	X	700	26,05	21,51	110,48	775,9
Пятница 24.01.2025	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
Итого	X	695	26,55	15,37	108,1	716,7	

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 20.01.2025г.-24.01.2025г.

Номер номенклатуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда 5-11 класс	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал	
			белки	жиры	углеводы		
Понедельник 20.01.2025	54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
	54-9г	Рагу из овощей	200	3,93	10	21	190,9
	54-7з	Салат из белокоч. капусты	90	2,4	9,15	9,3	128,55
	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	800	27,53	26,42	97,65	776,45
Вторник 21.01.2025	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	140	19,2	10,4	8,8	210
	54-11г	Пюре картофельное	200	4,27	6,93	26,4	185,87
	50	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,8
	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	810	31,28	19,08	110,76	781,97
Среда 22.01.2025	54-5м	Котлета куриная	100	19,2	4,27	13,47	168,53
	54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,53	43,73	262,4
	54-20з	Зелёный горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1
	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
	Итог	X	770	36	12,47	138,35	848,8
Четверг 23.01.2025	195	Рыба жареная	100/5	19,6	12,9	4,67	213,3
	54-6г	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,67	271,3
	54-16з	Винегрет	90	0,9	7,95	6,15	100,65
	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
	Итог	X	805	32,5	28,82	122,44	915,85
Пятница 24.01.2025	54-24м	Шницель из курицы	100	19,87	4,8	13,47	176,1
	54-4г	Каша гречневая	200	11,07	8,4	48	311,6
	54-13з	Салат из свёклы отварной	90	1,2	4,05	6,9	68,4
	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	800	39,19	18,96	134,75	901,4

Меню составил:

Повар

Н.В.Савельева

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
ГБОУ «ПРОХОРОВСКАЯ ШКОЛА
ВОЛНОВАХСКОГО М.О.»

Т.В. Протасенко

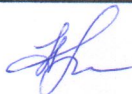
МЕНЮ

для обучающихся льготной категории
на 20.01.2025г.-24.01.2025г.

Номер номенклатуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал	
			белки	жиры	углеводы		
Понедельник 20.01.2025	54-6с	Суп с клецками и курицей	200/30	11,4	3,33	11,15	120,13
	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
	50	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,8
	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	925	39,49	17,18	129,64
Вторник 21.01.2025	54-2с	Борщ со сметаной и курицей	200/30/10	11,3	5,67	9,83	135,69
	17	Рыба в кляре	80	15,5	10,3	3,5	168,4
	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
	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	940	38,2	28,44	117,08
Среда 22.01.2025	64-17к	Суп молочный с гречн. крупой	200	5,74	4,82	15,92	129,92
	54-6р	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
	53-19з	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	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	660	21,34	21,49	98,57
Четверг 23.01.2025	54-3с	Рассольник со сметаной	200/30/10	11,52	5,85	13,37	152,11
	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
	54-20з	Зелёный горошек	30	0,85	0,05	1,75	11,05
	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	900	32,57	17,87	115,57
Пятница 24.01.2025	54-8с	Суп гороховый с курицей	200/30	13,84	4,73	16,07	162,25
	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
	54-16з	Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1
	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	950	44,74	23,6	138,22

Меню составил:

Повар



Н.В.Савельева