

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

ГБОУ «Прохоровская школа

Волновахского м.о.»

Т.В.Протасенко

04.03.2024 № 95



**Перспективное двухнедельное меню
за родительские деньги
для обучающихся 5-11 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	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
	Итог	Х	740	34,94	17,89	125,37	794,88
Вторник							
Вторник	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
	Итог	Х	800	27,4	15,82	126,07	792,75
Среда							
Среда	54-25м	Курица тушеная с морковью	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
	Итог	Х	800	33,97	23,62	136,2	934,45

Четверг	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
	Итог	Х	800	32,31	25,91	101,41	804,57

Пятница	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
	Итог	Х	800	32,05	21,53	134,97	896,43

Номер номенклатуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал
		1-4 класс	белки	жиры	углеводы	

Вторая неделя

Завтрак

Понедельник	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 белокочанной 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	Х	800	27,53	26,42	97,65	776,45

Вторник	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	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	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	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
	Итого	X	800	39,19	18,96	134,75	901,4

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.