

Утверждаю:

Директор ГБОУ "ШКОЛА № 39 Г. О.
ЕНАКИЕВО"

Гусева О.Б.

Примерное двухнедельное меню

для организации питания обучающихся 1-4 классов ГБОУ "ШКОЛА № 39 Г.О.ЕНАКИЕВО"
(весна 2025 г)

№ по сборнику рецептур	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
1-я неделя						
День 1						
54-9з	Свежие овощи в нарезке (огурец, помидор)	30	0,8	6,0	3,6	72,4
54-11м	Плов	125	2,7	7,3	19,3	174,1
54-4ги	Компот из сухофруктов	200	1,6	1,1	8,7	50,9
338	Фрукты свежие	80	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной	15				
	Хлеб пшеничный	38	0,3	2,9	19,6	93,8
	Итого		6,8	17,3	86,2	542,7
День 2						
154-17к91	Суп молочный с крупой	200/5	4,3	3,6	1,1	97,4
54-1г	Запеканка из творога	80	6,46	7,2	14,5	200,8
54-1хн	Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,5	75,3
386	Кондитерские изделия (мармелад)	25	3,4	3,8	35,8	190,2
	Хлеб пшеничный	20	0,1	1,5	1,1	50,0
	Итого		17,7	18,8	61,9	613,8
	Итого		35,4	36,1	122,7	1177,5
День 3						
54-4м	Котлета (мясо, птица)	50	9,13	8,7	8,27	147,53
54-24г	Макаронные изделия отварные	100/5	2,7	9,3	12,8	145,6
54-2ги	Фрукты свежие	100	0,2	0,0	6,5	26,8
	Чай сладкий	200				
	Хлеб ржаной	15				
	Хлеб пшеничный	28	0,2	2,2	14,7	70,0
	Итого		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
День 4						
54-15з	Огурец консервированный	60	1,3	4,20	6,8	71,4
54-11г	Жаркое по домашнему	120	17,26	4,13	15,27	152,5
54-20	Кефир	200	0,4	0,1	14,4	59,7
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной	15				
	Хлеб пшеничный	31	0,2	2,3	15,7	75,0
	Итого		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
День 5						
154-17к91	Котлета рыбная Любительская	60	12,9	4,0	6,1	112,2
54-1т	Капуста тушёная	100	1,93	17,7	5,4	188,7
54-1хн	Сок фруктовый	200	0,4	0,0	14,4	59,7
386	Хлеб ржаной	15	3,4	3,8	35,8	190,2
	Хлеб пшеничный	30	0,1	1,5	1,1	50,0
	Итого		18,8	27,0	62,8	600,8

2-я неделя						
<i>День 1</i>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7
54-31м	Оладьи из печени	50	8,8	5,8	7,9	117,1
54-1г	Картофельное пюре	100/5	36,27	3,3	21,87	131,2
389	Салат по сезону	60	1,4	5,2	3,8	67,8
386	Кисель из апельсинов	200	2,9		4	50
	Хлеб ржаной	15				
	Хлеб пшеничный	38	0,3	2,9	19,6	93,8
	Итого		53,0	21,5	57,1	513,6
<i>День 2</i>						
54-9к	Суп молочный крупой	200/5	4,3	5,7	17,2	136,5
54-3м	Сырники	80	8,4	7,6	6,4	128,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки, бананы)	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Кондитерские изделия (мармелад)	30				
	Хлеб пшеничный	38	0,3	2,9	19,6	93,8
	Итого		15,0	16,1	98,0	591,1
	Итого		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
<i>День 3</i>						
54-2з	Салат из свеклы	50	0,38	0,1	1,3	7,1
54-16м	Гуляш из говядины	60	8,7	8,8	4,8	133,1
54-11г	Каша вязкая	100/5	2,13	3,47	13,2	92,93
385	Молоко	200	5,6	3,2	9,3	105,2
	Хлеб ржаной	15				
	Хлеб пшеничный	38	0,3	2,9	19,6	93,8
	Итого		17,1	18,5	48,2	432,1
<i>День 4</i>						
	Омлет натуральный	50				
54-3р	Котлета рыбная	75	10,7	2,0	6,5	85,7
54-19г	Капуста белокачанная тушеная	100	1,9	17,7	5,4	188,7
54-1в	Булочка школьная	50	7,3	12,7	16,3	207,7
54-21гн	Кефир	200	3,45	2,70	9,45	75,3
	Хлеб ржаной	15				
	Хлеб пшеничный	24	0,2	2,2	14,7	70,0
	Итого		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
<i>День 5</i>						
54-9к	Огурец консервированный	150	4,3	5,7	17,2	136,5
54-3м	Рыба в сметанном соусе	100	8,4	7,6	6,4	128,4
54-1хн	Каша вязкая	100/5	0,5	0,0	19,8	81,0
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки, бананы)	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Компот (сухофруктов или свежих яблок)	30				
	Хлеб ржаной	15				
	Хлеб пшеничный	24	0,3	2,9	19,6	93,8
	Итого		15,0	16,1	98,0	591,1

Меню составлено согласно "Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях" (Москва, Роспотребнадзор, 2022)

* С 1 марта приготовление салатов из овощей нового урожая