

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ «СШ № 4 ШАХТЕРСКОГО м.о.»



Г.В.Болдырева

20 ____ г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
на 2024-2025 учебный год**

г. Шахтерск
2024-2025 гг.

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюда			Энергоценности ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2		4	5	6	7
ПОНЕДЕЛЬНИК						
164	Макароны отварные с маслом	150/5	6,5	4,7	33,8	205
237	Гуляш	50	16	7,9	3,3	149
52	Огурец соленый	50	1,4	0	0,65	8
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
	Бутерброд с повидлом	55	2,5	4,4	28,7	365
Всего			29,7	17,44	100,05	770
ВТОРНИК						
105	Картофельное пюре	150	3,4	5,4	24,5	161
194	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	16,1	8,9	8,4	169
52	Огурец соленый	50	1,4	0	0,65	8
330	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
Всего			24,7	14,74	83,65	650
СРЕДА						
145	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,9	12,9	44	329
169	Яйцо вареное	1	5,5	4,8	0,48	68
352	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,3	24,8	142
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
	Бутерброд с сыром	50	5,9	8,9	16	168
Всего			26,8	30,34	103,88	890
ЧЕТВЕРГ						
283	Плов из курицы	100/50	13,4	11,3	28,2	270
114	Калуста тушенная	50	1,25	3,1	5,43	55,3
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
Всего			18,35	14,84	76,73	609,3
ПЯТНИЦА						
144	Каша из гречневой крупы с маслом	150/10	9	10,6	46,2	320
238/314	Печень, тушенная в соусе сметанном	50/50	13,8	10,2	5	167
	Икра кабачковая	50	0,9	2,7	4,5	46
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
Всего			27,4	23,94	98,8	817

2 неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергоценности ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2		4	5	6	7
ПОНЕДЕЛЬНИК						
164	Макароны отварные с маслом	150/5		4,7	33,8	205
237	Гуляш	50	16	7,9	3,3	149
	Икра кабачковая	50		2,7	4,5	46
362	Сок фруктовый	200	1		21,2	92
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
Всего			27,6	15,74	81,4	675
ВТОРНИК						
279	Рагу из курицы	125/50	12,9	10,5	17,6	217
52	Огурец соленый	50	1,4		0,65	8
330	Компот из смеси сухофруктов	200			31,5	129
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
323-325	Фрукты свежие	100	0,4		9,5	41
Всего			18,5	10,94	77,85	578
СРЕДА						
188	Запеканка из творога со сметаной	100/15	17,5	15,4	16	276
169	Яйцо вареное	1	5,5		0,48	68
349	Чай с сахаром	200			15	60
з	Бутерброд с сыром	50	5,9	8,9	16	168
Всего			29	29,1	47,48	572
ЧЕТВЕРГ						
144	Каша рисовая с маслом	150/10	3,8	8,5	40,3	254
194	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	16,1	8,9		169
114	Капуста тушенная	50	1,25	3,1	5,43	55,3
349	Чай с сахаром	200			15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
Всего			24,45	20,94	87,73	721,3
ПЯТНИЦА						
144	Каша пшеничная с маслом	150/10	7,3		40	280
238/314	Печень, тушенная в соусе сметанном	50/50	13,8	10,2	5	167
43	Салат из отварной свеклы	50	0,85	1		31,5
352	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,3	24,8	142
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
Всего			28,45	24,84	93	803,5