

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ «СШ № 4 ШАХТЕРСКОГО м.о.»



Г.В.Болдырева

20__ г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ,
питающихся за счет родительских средств,
на 2024-2025 учебный год**

г. Шахтерск
2024-2025 гг.

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергоценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2		4	5	6	7
ПОНЕДЕЛЬНИК						
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250			16,8	102
144	Каша рисовая с маслом	150/10	3,8	8,5	40,3	254
195	Рыба жареная с маслом	50/5			2,3	106,7
108	орощек консервированный с зелеными маслом	50/5		2,9	3,3	45,3
349	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Лепешка закусочная	50		0,44	18,6	183
Всего			27,3	23,34	102,4	813,3
ВТОРНИК						
81	Суп картофельный с горохом	250	5,9	4,7	20,7	150
144	Каша пшеничная с маслом	150/10	7,3		40	280
280/314	Курица, тушенная в соусе сметанном	50/50	11,6	8,8	3,2	139
	Икра кабачковая	50		2,7		46
349	Чай с сахаром	200			15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
Всего			29	26,54	102	858
СРЕДА						
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,6	121
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
114	Капуста тушеная	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			30,25	26,84	111,83	906,3
ЧЕТВЕРГ						
74	Рассольник Ленинградский	250			18,2	133
164	Макароны отварные с	150/5		4,7	33,8	205

283	Плов из курицы	100/50	13,4	11,3	28,2	270
114	Капуста тушеная	50	1,25	3,1	5,43	55,3
349	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
323-325	Фрукты свежие	100	0,4			41
Всего			20,95	20,34	94,93	742,3

ПЯТНИЦА

60	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14	114
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		2,7		46
349	Чай с сахаром	200			15	60
	Лепешка закусочная	50		0,44	18,6	183
323-325	Фрукты свежие	100			9,5	41
Всего			29,7	29,14	112,8	931

2 неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюда			Энергоценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
ПОНЕДЕЛЬНИК						
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5		16,8	102
164	Макаронны отварные с маслом	150/5		4,7	33,8	205
237	Гуляш	50	16	7,9	3,3	149
	Икра кабачковая	50		2,7		46
362	Сок фруктовый	200	1		21,2	92
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
Всего			30,1	18,34	98,2	777
ВТОРНИК						
81	Суп картофельный с горохом	250			20,7	150
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			24,	15,64	98,55	728
СРЕДА						

82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,6	121
----	------------------------------------------	-----	-----	-----	------	-----

188	Запеканка из творога со сметаной	100/15	17,5	15,4	16	276
169	Яйцо вареное	1		4,8	0,48	68
349	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
3	Бутерброд с сыром			8,9	16	168
Всего			31,9	31,6	69,08	693

ЧЕТВЕРГ

74	Рассольник Ленинградский	250			18,2	133
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	8,4	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			27,05	26,44	105,93	854,3

ПЯТНИЦА

60	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3		14	114
144	Каша пшенная с маслом	150/10	7,3		40	280
238/314	Печень, тушенная в соусе сметанном	50/50	13,8	10,2	5	167
	Салат из отварной свеклы	50	0,85	1		31,5
352	Кофейный напиток с молоком	200			24,8	142
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
Всего			30,75	30,04	107	917,5