

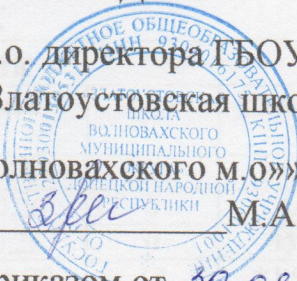
СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания род. комитета

от 30.08.2024 № 4

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ГБОУ
«Златоустовская школа
Волновахского м.о.»



М.А.Зубатенко

Приказом от 30.08.2024 № 113/02

Двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов ГБОУ «Златоустовская школа Волновахского м.о.»

на 2024-2025 год

Первая неделя						
ЗАВТРАК						
Понедельник						
		Выход блюда	белки	жиры	углеводы	калории
469	Запеканка из творога	150/20	27,84	18	32,40	279,60
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	28
	Кондитерские изделия	30	0.25	0	35.5	290
Итого		400	28.29	18	81.90	597.6
Вторник						
679	Каша ячневая	150	4.79	4.26	30.83	187.02
637	Птица отварная	100	21.1	13.6	0	206.25
50	Икра кабачковая	60	0.76	0.04	9.18	40.08
943	Чай с сахаром	200	0.20	0	14.0	28.0
	Фрукты	100	0.1	0.1	4.1	18.8
Итого		610	26.95	18	58.11	480.15
Среда						
608	Котлета куриная	80	7.78	5.78	7.85	114.38
688	Макароны отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.60
43	Салат из капусты	100	1.41	5,08	9.02	87.40
945	Чай с молоком	200	1.4	1.6	16.40	86.0
	Кондитерские изделия	20	0.12	0	15.6	64
Итого		600	18.07	18.48	84.13	576.38
Четверг						
486	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	18,03	10,21	8,49	195
692	Картофель отварной	150	2,86	4.32	23,01	142.35
8	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12.	39	24,0
	Сок фруктовый	200	0	0	22.4	90
	Кондитерские изделия	30	1.3	10	19.66	173.3
Итого		590	24.05	24.65	112.34	624.65
Пятница						
260	Гуляш из куриной грудки	100	9.55	11.28	1.87	128
679	Каша гречневая	150	7.46	5.61	35.84	230.45
336	Капуста тушеная	150	2.78	6.48	34.52	213.53
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	22.3	110.0
42	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0.00	72.80
	Фрукты	100	0.1	0.1	4.1	18.8
Итого		720	24.57	29.37	98.63	773,58
	Итого за неделю	2920	121.93	108.5	435.11	3052.36

Вторая неделя						
Завтрак						
Понедельник						
		граммы	белки	жиры	углеводы	калории
390	Каша манная	200	6.24	6.10	19.70	158.64
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,30	63.0
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2
448	Оладьи	100	6.97	2,18	37.09	195.9
42	Сыр твердый	20	4,64	5.0	0	72.8
Итого		560	26.47	22.50	82.58	635.54
Вторник						
679	Каша гречневая	150	7.46	5.61	35.84	230.45
608	Котлета куриная	80	7.78	5.78	7.85	114.38
43	Салат из капусты	100	1.41	5.08	9.02	87.40
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.20
	Кондитерские изделия	30	1.3	10	19.66	173.3
Итого		560	17.99	26.47	97.13	699.73
Среда						
304	Плов из птицы	210	20.3	17.0	35.69	377.0
38	Салат из моркови и яблок	100	1.08	0.18	8,62	40.40
	Сок фруктовый	200	0	0	22.4	90
	Кондитерские изделия	20	0.12	0	15.6	64
Итого		530	21.5	17.18	82.31	571.40
Четверг						
679	Каша пшеничная	150	6.6	4,38	35.27	213.71
286 71	Тефтеля мясная в сметанном соусе	80/80	9.77	10.6	11.47	144.85
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.66	4.18	8.19	77.10
943	Чай с сахаром	200	0.2	0	14.0	28.0
	Фрукты	100	3	0	22.2	89
Итого		710	21.23	19.16	91.13	552.66
Пятница						
436	Жаркое по домашнему	50/100	7.43	2.78	17.35	128.53
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2
42	Сыр твердый	20	4.64	5.90	0	72.8
	Кондитерские изделия	20	1.3	10	19.66	173.3
Итого		390	16.89	22.4	62.5	519.83
	Итого за неделю	2.750	104.08	107.71	415.65	2979.16

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г. ; 2. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2005 г. 628 с.;
3. «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. Могильного М.П. В.А. Тутельяна, 2011 г.;
4. Сборник рецептов 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
5. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М. П. Могильного и В. А.Тутельяна. - М.: Делипринт, 2010, с. 282;

Двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов ГБОУ «Златоустовская школа

Володарского м.о.

на 2024-2025 год