

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 5-11 классов ГБОУ

«Златоустовская школа Волновахского м.о.»»

на 2024-2025 год

Первая неделя**Понедельник****Завтрак****Масса белки жиры углеводы к, кал**

| | | | | | | |
|-------|----------------------|-----|--------|------|-------|--------|
| 101 | Суп с рисовой крупой | 250 | 1.98 | 2.74 | 14.58 | 90.75 |
| 679 | Каша гречневая | 150 | 7.46 | 5.61 | 35.84 | 230.45 |
| 114 | Капуста тушенная | 50 | 1.9 | 4.65 | 8.15 | 83 |
| 307 | Котлета из птицы | 50 | 6.065 | 8.7 | 4.93 | 122.5 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28,0 |
| Итого | | 700 | 17.605 | 21.7 | 77.5 | 554.7 |

Вторник

| | | | | | | |
|-------|--------------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| 170 | Борщ с кап и карт | 250 | 1.81 | 4.91 | 125.25 | 102.50 |
| 688 | Макаронные изд отв | 150 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 168.45 |
| 307 | Биточки | 50 | 6 | 8.7 | 4.93 | 122.5 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14.0 | 28.0 |
| Итого | | 650 | 13.53 | 18.13 | 170.63 | 421.45 |

Среда

| | | | | | | |
|-------|---------------------|-----|------|------|-------|--------|
| 101 | Суп гречневый | 250 | 1.98 | 2.74 | 14.58 | 90.75 |
| 236 | Жаркое по домашнему | 150 | 5,83 | 3.81 | 9.33 | 96.63 |
| | Икра кабачковая | 50 | 0.76 | 004 | 9.18 | 40.08 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 14.0 | 28.0 |
| Итого | | 650 | 8.77 | 6.59 | 47.09 | 255.46 |

Четверг

| | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----|-------|------|-------|--------|
| 208 | Суп с макаронными изд | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 |
| 679 | Каша Артек | 150 | 4.79 | 4.26 | 30.83 | 187.02 |
| 307 | Биточки | 50 | 6 | 8.7 | 4.93 | 122.5 |
| 43 | Салат из капусты | 50 | 0.85 | 3.0 | 5.0 | 49.8 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28,0 |
| Итого | | 700 | 14.53 | 18.8 | 71.9 | 492.07 |

Пятница

| | | | | | | |
|-------|--------------------|------|--------|-------|-------|---------|
| 206 | Суп с бобовыми | 250 | 5.49 | 5.28 | 16.33 | 134.75 |
| 296 | Картофель отварной | 150 | 2.86 | 4.32 | 23.01 | 142.35 |
| 195 | Рыба жаренная | 50 | 13.6 | 8.7 | 2.9 | 156.2 |
| 32 | Свекла отварная | 50 | 0.09 | 0 | 0.54 | 2.45 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 14.0 | 28.0 |
| Итого | | 700 | 22.24 | 18.3 | 56.78 | 463.75 |
| | Итого за неделю | 3400 | 76.675 | 83.52 | 423.9 | 2187.43 |

ВТОРАЯ неделя**Понедельник****Завтрак**

| | | | | | | |
|-------|--------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 208 | Суп с макаронных изделий | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 |
| 304 | Плов из птицы | 50/100 | 20.30 | 17.00 | 35.69 | 377.00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 14.0 | 28.0 |
| Итого | | 600 | 23.19 | 19.84 | 66.83 | 509.75 |

Вторник

| | | | | | | |
|-------|------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 101 | Суп с гречневой крупой | 250 | 1.98 | 2.74 | 14.58 | 90.75 |
| 679 | Каша Артек | 150 | 4.79 | 4.26 | 30.83 | 187.02 |
| 286 | Тефтеля | 60/50 | 8.87 | 9.83 | 11.71 | 171.00 |
| 43 | Салат из капусты | 50 | 0.78 | 3.0 | 5.01 | 51.44 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28,0 |
| Итого | | 760 | 16.62 | 19.83 | 76.13 | 528.21 |

Среда

| | | | | | | |
|-------|------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 101 | Суп из пшеничной крупы | 250 | 2.68 | 2.80 | 17.14 | 104.50 |
| 321 | Рагу овощное | 150 | 2.29 | 11.00 | 14.44 | 166.00 |
| 424 | Яйцо отварное | 40 | 5.10 | 4.60 | 0.30 | 63.00 |
| | Икра кабачковая | 50 | 0 | 0 | 22,2 | 90,0 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 14.0 | 28.0 |
| Итого | | 690 | 10.27 | 18.4 | 68.08 | 451.50 |

Четверг

| | | | | | | |
|-------|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|----------|
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5.49 | 5.28 | 16.33 | 134.75 |
| 679 | Каша гречневая | 150 | 7.46 | 5.61 | 35.84 | 230.45 |
| 307 | Котлета из птицы | 50 | 6.065 | 8.7 | 4.93 | 122.5 |
| 114 | Капуста тушеная | 50 | 1.9 | 4.65 | 8.15 | 273783.0 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14.0 | 28.0 |
| Итого | | 700 | 22,09 | 23,99 | 85,70 | 648,50 |

Пятница

| | | | | | | |
|-------|------------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 |
| 688 | Макаронны отварные | 150 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 168.45 |
| 194 | Рыба тушенная с овощами | 50/50 | 14.44 | 44.5 | 44.5 | 138.5 |
| | Свекла отварная | 50 | 0,76 | 0,04 | 9,18 | 40,08 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28,0 |
| Итого | | 700 | 28.28 | 55.08 | 129.39 | 599.63 |
| | Итого за неделю | 3450 | 100.45 | 137.14 | 426.13 | 2737.59 |

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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. Могильного М.П. В.А. Тутельяна, 2011 г.;
4. 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
5. 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.: Делипринт, 2010, с. 282;

Двухквартальное меню

для учащихся 8-11 классов ГБОУ

«Златоустовская школа Волгодонского м.о.»

на 2024-2025 год