

Утверждаю:

И.о.директора

ГБОУ «Свободненская

школа Волновахского м.о.»

Ю.Н.Литвин



**Двухнедельное меню для учащихся
5-11 классов**

**ГБОУ «Свободненская школа Волновахского м.о.»
на 2024 – 2025 у.г.**

Первая неделя						
Понедельник						
Обед						
103	Суп картофельный с вермишелью	200/2	2,15	2,37	13,71	98,58
291	Плов из филе птицы	200	17,79	22,01	37,37	471,25
	Хлеб	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
389	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	0,00	0,00	11,38	4,18
Итог	Х	Х	25,00	25,00	100,00	750
Вторник						
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	7,83	10,1	174,75
310	Картофель отварной	200	2,90	4,90	13,00	75,31
268	Биточек рубленый	70	16,51	11,65	16,6	228,75
	Хлеб	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	11,96	94,2
Итог	Х	Х	26,11	25,00	82,2	749,00
Среда						
94	Рассольник	200	1,30	4,10	9,70	81,20
268	Шницель	70	13,76	10,38	15,7	252,81
67	Винегрет овощной	150	1,36	6,18	8,44	94,8
	Хлеб	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Итог	Х	Х	25,00	25,00	96,87	750,00
Четверг						
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	25,01
182	Каша гречневая	200	8,85	5,15	12,02	212,15
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	150	1,31	3,35	6,50	60,40
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
Итог	Х	Х	25,00	25,93	98,79	749,55
Пятница						
101	Суп картофельный с крупой	200	1,22	2,27	5,07	71,11
291	Плов из филе птицы	200	17,79	22,01	37,37	471,25
52	Салат из свеклы отварной	100	0,86	3,65	5,02	56,34
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
Итог	Х	Х	25,00	28,57	100,00	834,69

Вторая неделя						
Понедельник						
Обед						
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,01	1,94	36,71	201,65
289	Рагу с птицы	150	11,57	16,26	6,01	273,38
67	Винегрет овощной	150	1,36	6,18	8,44	94,8
	Хлеб	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
389	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	0,00	0,00	11,38	4,18
Итог	X	X	23,64	18,82	91,56	655,20
Вторник						
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	7,83	10,1	174,75
182	Каша Артек	200	9,00	6,00	28,17	212,15
188/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	70	8,11	11,86	14,67	219,06
	Хлеб	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
Итог	X	X	25,15	25,85	105,48	750,00
Среда						
87	Суп с рыбными консервами	200	2,91	6,72	11,47	81,98
304	Рис отварной	200	3,65	5,37	36,68	209,7
261	Печень тушеная в соусе	100	12,55	12,99	4,01	182,25
50	Икра кабачковая	50	0,76	0,04	9,18	40,08
	Хлеб	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
Итог	X	X	25,00	25,76	95,94	750,00
Четверг						
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,8
259	Жаркое по домашнему	150	16,75	19,06	43,9	345,58
47	Салат с квашенной капусты	60	1,04	3,05	5,12	51,73
	Хлеб	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
358	Кисель	200	0	0	0	92,90
Итог	X	X	25,00	25,00	100,27	750,00
Пятница						
99	Суп из овощей	200	1,7	4,2	9	85,5
172	Бефстроганов	70	10,68	10,81	3,75	150,16
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77
	Хлеб	40/75	5,06	0,62	37,54	175,99
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	25,3	92,9
Итог	X	X	25,00	23,83	107,93	750

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Могильного М.П., 2007 г.
2. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 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 тех.нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: Делипринт, 2010, с.282