

Утверждаю:

И.о.директора

ГБОУ «Свободненская

школа Волновахского м.о.»

Ю.Н.Литвин



**Двухнедельное меню для учащихся 1 – 4 классов
ГБОУ «Свободненская школа Волновахского м.о.»
на 2024 – 2025 у.г.**

Первая неделя**Понедельник****Обед**

289	Рагу из птицы	150	11,57	16,26	6,01	273,38
	Хлеб пшенично-ржаной	75/40	5,06	0,62	37,54	175,99
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,00
Итог	X	X	17,10	17,30	68,35	556,37

Вторник

223	Запеканка из творога со сметаной	50/10	10,20	8,01	18,00	213,23
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
338	Банан	100	2,28	4,27	16,51	191,57
Итог	X	X	16,00	16,00	60,00	550,0

Среда

171	Каша гречневая	150	8,77	4,3	39,73	214,0
278	Тефтеля мясная паровая	70	2,02	10,21	9,32	101,86
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	11,96	94,2
Итог	X	X	11,69	18,16	66,03	446,40

Четверг

229	Рыба (туш. в том. с овощами)	50/50	9,75	4,95	3,8	105
310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	23,8	150,4
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,28	63
Итог	X	X	18,75	14,45	48,08	403,20

Пятница

143	Рагу овощное	150	7,42	11,66	13,46	228,81
3	Бутерброд с сыром и маслом	40/5/15	4,23	5,65	6,83	197,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,00
Итог	X	X	12,12	17,73	45,09	533,31

Вторая неделя						
Понедельник						
Обед						
171	Каша ячневая	150	4,57	8,5	6,76	196,35
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,28	63
	Хлеб пшенично-ржаной	75/40	5,06	0,62	37,54	175,99
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,27	2,28	15,42	114,66
Итог	X	X	16,0	16,0	60,0	550,0
Вторник						
223	Запеканка из творога со сметаной	50/10	10,20	8,01	18,00	213,23
200	Какао с молоком	200	3,52	3,72	17,00	145,20
279	Печенье	35	2,88	3,06	17,67	149,16
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,00
Итог	X	X	17,0	15,19	62,47	554,59
Среда						
294	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	8,95	137,25
230	Рыба жареная	58	6,98	6,93	8,49	86,22
143	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
	Хлеб пшенично-ржаной	75/40	5,06	0,62	37,54	175,99
149	Кисель	200	0	0	0	92,9
Итог	X	X	16,51	17,43	64,0	579,76
Четверг						
238	Макаронные изделия отарные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
260	Гуляш из куриного филе	70	5,02	10,46	4,01	115,66
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	11,96	94,2
338	Банан	100	2,28	4,27	16,51	191,57
Итог	X	X	12,86	19,25	58,93	569,88
Пятница						
294	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
45	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
268	Биточки	50	7,78	5,78	7,85	114,38
338	Сок томатный	200	2,0	0,2	5,8	33,0
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,00
Итог	X	X	15,26	17,84	68,49	497,98

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