

Утверждаю

Директор ГБОУ «Петровская школа

Старобешевского М.О.»

Клапша С.А.



**Двухнедельное меню на зимний период (январь 2025г-февраль 2024г) учебного года для обучающихся 5-11 классов за счет родительской платы (завтрак)**

Меню составлено согласно:

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях школьного возраста Москва 2021г.— 289с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.
3. Сборника рецептур блюд для питания школьников. Министерство торговли УССР. – К.: Техника 1987г.- 319с.

| Рецептурный сборник | Наименование блюда                                  | Масса порций    | Белки г         | Жиры г          | Углеводы г      | Энергоценность, калл |
|---------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------------|
|                     |                                                     | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше      |
| 1 неделя            |                                                     |                 |                 |                 |                 |                      |
| Понедельник         |                                                     |                 |                 |                 |                 |                      |
| 173                 | Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" | 150/7           | 7,7             | 13,5            | 41,3            | 318                  |
| 382                 | Какао с молоком                                     | 200             | 3,76            | 3,2             | 26,7            | 150,8                |
| б/н                 | Хлеб пшеничный                                      | 43              | 3,5             | 0,5             | 24,1            | 117,5                |
|                     | Итого                                               |                 | 14,96           | 17,2            | 92,1            | 586,3                |
| Вторник             |                                                     |                 |                 |                 |                 |                      |
| 223                 | Запеканка из творога с молочным соусом              | 150             | 30,6            | 12,6            | 49,5            | 435                  |
| 327                 | Соус сладкий молочный                               | 50              | 0,9             | 2,2             | 6,8             | 51                   |
| 376                 | Чай с сахаром                                       | 200             | 0,1             | 0               | 15              | 60                   |
| б/н                 | Хлеб пшеничный                                      | 43              | 3,5             | 0,4             | 21,7            | 105,7                |
|                     | Итого                                               |                 | 35,1            | 15,2            | 93              | 651,7                |
| Среда               |                                                     |                 |                 |                 |                 |                      |
| 54-12м              | Плов с курицей                                      | 250             | 34              | 10,1            | 41,5            | 393,4                |
| 50                  | Салат из свеклы с сыром                             | 60              | 2,9             | 5,3             | 5,7             | 82,8                 |
| 377                 | Чай с лимоном                                       | 200             | 0,2             | 0               | 16              | 65                   |
| б/н                 | Хлеб пшеничный                                      | 43              | 3,5             | 0,4             | 21,7            | 105,7                |
|                     | Итого                                               |                 | 40,6            | 15,8            | 84,9            | 646,9                |
| Четверг             |                                                     |                 |                 |                 |                 |                      |
| 211                 | Омлет с сыром                                       | 120             | 16,8            | 28,8            | 14,4            | 379,2                |
| 143                 | Рагу из овощей с соусом сметанным                   | 150/7           | 2,7             | 12              | 33,3            | 252                  |
| 330                 | Соус сметанный                                      | 40              | 0,6             | 2,1             | 2,5             | 31,1                 |
| 382                 | Какао с молоком                                     | 200             | 3,76            | 3,2             | 26,7            | 150,8                |
| 325                 | Фрукты свежие (апельсин)                            | 45              | 0,4             | 0               | 3,65            | 18                   |

|             |                                       |       |               |               |               |               |
|-------------|---------------------------------------|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| б/н         | Хлеб пшеничный                        | 43    | 3,5           | 0,4           | 21,7          | 105,7         |
|             | <b>Итого</b>                          |       | <b>27,76</b>  | <b>46,5</b>   | <b>102,25</b> | <b>936,8</b>  |
| Пятница     |                                       |       |               |               |               |               |
| 260         | Гуляш                                 | 60    | 9,24          | 3,84          | 2,22          | 80,4          |
| 309         | Макароны отварные                     | 180   | 6,4           | 5,8           | 34,3          | 215,3         |
| 377         | Чай с лимоном                         | 200   | 0,2           | 0,0           | 16            | 65            |
| б/н         | Хлеб пшеничный                        | 43    | 3,5           | 0,4           | 21,7          | 105,7         |
|             | <b>Итого</b>                          |       | <b>19,34</b>  | <b>10,04</b>  | <b>74,22</b>  | <b>466,4</b>  |
| 2 неделя    |                                       |       |               |               |               |               |
| Понедельник |                                       |       |               |               |               |               |
| 174         | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 150/7 | 6             | 11,2          | 45            | 305           |
| 209         | Яйца вареные                          | 1шт   | 5,1           | 4,6           | 0,3           | 63            |
| 382         | Какао с молоком                       | 200   | 3,76          | 3,2           | 26,7          | 150,8         |
| 323         | Фрукты свежие (яблоко)                | 61    | 0,2           | 0             | 7             | 31,7          |
| б/н         | Хлеб пшеничный                        | 43    | 3,5           | 0,4           | 21,7          | 105,7         |
|             | <b>Итого</b>                          |       | <b>18,56</b>  | <b>19,4</b>   | <b>100,7</b>  | <b>656,2</b>  |
| Вторник     |                                       |       |               |               |               |               |
| 302         | Каша гречневая рассыпчатая            | 180   | 9             | 7,5           | 48,8          | 299,5         |
| 282         | Оладьи из печени                      | 100/7 | 17,6          | 24,2          | 6,4           | 314           |
| 376         | Чай с сахаром                         | 200   | 0,1           | 0,0           | 15            | 60            |
| б/н         | Хлеб пшеничный                        | 43    | 3,5           | 0,4           | 21,7          | 105,7         |
|             | <b>Итого</b>                          |       | <b>30,2</b>   | <b>32,1</b>   | <b>91,9</b>   | <b>779,2</b>  |
| Среда       |                                       |       |               |               |               |               |
| 54-9р       | Рыба запеченная в сметанном соусе     | 100   | 18,9          | 22            | 5,5           | 295,8         |
| 128         | Картофельное пюре                     | 150   | 3,15          | 6,9           | 26,3          | 180           |
| 382         | Какао с молоком                       | 200   | 3,76          | 3,2           | 26,7          | 150,8         |
| б/н         | Хлеб пшеничный                        | 43    | 3,5           | 0,4           | 21,7          | 105,7         |
|             | <b>Итого</b>                          |       | <b>29,31</b>  | <b>32,5</b>   | <b>80,2</b>   | <b>732,3</b>  |
| Четверг     |                                       |       |               |               |               |               |
| 54-6т       | Сырник из творога                     | 100   | 17,1          | 9             | 22,4          | 239,3         |
| 327         | Соус сладкий молочный                 | 30    | 0,57          | 1,34          | 4,06          | 30,6          |
| 376         | Чай с сахаром                         | 200   | 0,1           | 0             | 15            | 60            |
| б/н         | Хлеб пшеничный                        | 43    | 3,5           | 0,4           | 21,7          | 105,7         |
|             | <b>Итого</b>                          |       | <b>21,27</b>  | <b>10,74</b>  | <b>63,16</b>  | <b>435,6</b>  |
| Пятница     |                                       |       |               |               |               |               |
| 54-22м      | Рагу из курицы                        | 250   | 26,2          | 8,8           | 21,9          | 271,6         |
| 376         | Чай с сахаром                         | 200   | 0,1           | 0             | 15            | 60            |
| б/н         | Хлеб пшеничный                        | 43    | 3,5           | 0,4           | 21,7          | 105,7         |
|             | <b>Итого</b>                          |       | <b>29,8</b>   | <b>9,2</b>    | <b>58,6</b>   | <b>437,3</b>  |
|             | <b>Среднее значение за завтрак</b>    |       | <b>26,69</b>  | <b>20,87</b>  | <b>84,103</b> | <b>632,87</b> |
|             | <b>Выполнение Сан ПиН 2020</b>        |       | <b>29,72%</b> | <b>19,23%</b> | <b>20,53%</b> | <b>23,30%</b> |

Распределение ЭЦ

Норма завтрака - 20-25%

12 лет и старше - 23,30%

Повар  
Медсестра

В. В. Кенакова  
А. И. Стрикуцына

