



Утверждаю

Директор ГБОУ "Петровская школа  
Старобешневского М.О."

Клапша С.А.

**Двухнедельное меню наосенне - зимний период (октябрь 2024г-февраль 2025г) учебного года для учащихся посещающих группу продленного дня (обед)**

Меню составлено согласно:

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях школьного возраста Москва 2021г. — 289с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Дели принт, 2005. - 628 с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей обучающихся в общеобразовательных организациях. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ» - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.- 361 с. Под редакцией член – корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы.
4. Сборника рецептов блюд для питания школьников. Министерство торговли УССР. – К.: Техника 1987г.- 319с.

| Рецептурный сборник | Наименование блюда                       | Масса порций | белки г      | жиры г       | углеводы г    | Энергоценность, ккал |
|---------------------|------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|
| <b>1 неделя</b>     |                                          |              |              |              |               |                      |
| <b>Понедельник</b>  |                                          |              |              |              |               |                      |
| №54-8с              | Суп гороховый                            | 200          | 4,24         | 4,02         | 15,9          | 166,8                |
| 54-1м               | Бефстроганов из отварной говядины        | 100          | 14,9         | 15,6         | 2,3           | 210,2                |
| 54-11г              | Картофельное пюре                        | 150          | 3,1          | 6            | 19,7          | 145,8                |
| №323                | Фрукты свежие (яблоко)                   | 100          | 0,4          | 0            | 9,8           | 43                   |
| №54-1хн             | Компот из смеси сухофруктов              | 200          | 0,5          | 0            | 19,8          | 81                   |
| б/н                 | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5                 |
| б/н                 | Хлеб ржаной                              | 50           | 2,35         | 0,35         | 24,9          | 99                   |
|                     | <b>Итого</b>                             |              | <b>27,86</b> | <b>26,27</b> | <b>106,89</b> | <b>816,3</b>         |
| <b>Вторник</b>      |                                          |              |              |              |               |                      |
| №54-2с              | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250          | 2,12         | 5,3          | 12,1          | 112,8                |
| №54-13з             | Салат из отварной свеклы                 | 80           | 1,1          | 3,6          | 6,1           | 60,8                 |
| №54-1г              | Макароны отварные                        | 150          | 5,3          | 5,5          | 32,7          | 202                  |
| №54-5м              | Котлета из курицы                        | 75           | 14,4         | 3,3          | 10,1          | 127,1                |
| №362                | Сок фруктовый                            | 200          | 1            | 0            | 21,2          | 92                   |
| №323                | Фрукты свежие (яблоко)                   | 100          | 0,4          | 0            | 9,8           | 43                   |

|             |                                          |       |              |              |               |              |
|-------------|------------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| б/н         | Хлеб пшеничный                           | 30    | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5         |
| б/н         | Хлеб ржаной                              | 40    | 1,88         | 0,28         | 19,92         | 79,2         |
|             | <b>Итого</b>                             |       | <b>28,57</b> | <b>18,28</b> | <b>126,41</b> | <b>787,4</b> |
| Среда       |                                          |       |              |              |               |              |
| № 54-4с     | Рассольник домашний                      | 250   | 5,8          | 7,8          | 14,5          | 149,9        |
| №54-12м     | Плов с курицы                            | 200   | 27,3         | 8,1          | 33,2          | 314,6-       |
| №323        | Банан                                    | 95    | 1,42         | 0            | 19,9          | 86,4         |
| №54-16з     | Винегрет овощной                         | 80    | 1            | 7,1          | 5,4           | 89,5         |
| №54-1хн     | Компот из смеси сухофруктов              | 200   | 0,5          | 0            | 19,8          | 81           |
| б/н         | Хлеб пшеничный                           | 30    | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5         |
| б/н         | Хлеб ржаной                              | 40    | 1,88         | 0,28         | 19,92         | 79,2         |
|             | <b>Итого</b>                             |       | <b>40,27</b> | <b>23,58</b> | <b>127,21</b> | <b>871,1</b> |
| Четверг     |                                          |       |              |              |               |              |
| №54-11с     | Суп крестьянский с рисовой крупой        | 250   | 6,2          | 7,8          | 14,05         | 150,9        |
| №54-6г      | Рис отварной                             | 150   | 3,6          | 5,4          | 36,4          | 208,7-       |
| №54-18м     | Печень говяжья по-строгановски           | 80    | 13,4         | 14           | 5,3           | 200,5        |
| №362        | Сок фруктовый                            | 200   | 1            | 0            | 21,2          | 92           |
| №325        | Апельсин                                 | 100   | 0,9          | 0            | 8,1           | 40           |
| б/н         | Хлеб пшеничный                           | 30    | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5         |
| б/н         | Хлеб ржаной                              | 40    | 1,88         | 0,28         | 19,92         | 79,2         |
|             | <b>Итого</b>                             |       | <b>29,35</b> | <b>27,78</b> | <b>119,46</b> | <b>841,8</b> |
| Пятница     |                                          |       |              |              |               |              |
| № 54-1с     | Щи из свежей капусты со сметаной         | 250   | 5,8          | 7,6          | 7,2           | 120,1        |
| №54-20з     | Горошек зеленый (консервированный)       | 40    | 1,2          | 0,1          | 2,4           | 14,8 -       |
| №54-3р      | Котлета рыбная                           | 100   | 14,1         | 2,8          | 8,6           | 115,9        |
| №125        | Картофель отварной с маслом              | 150/7 | 2,1          | 4,4          | 15,4          | 110          |
| №54-1хн     | Компот из смеси сухофруктов              | 200   | 0,5          | 0            | 19,8          | 81           |
| б/н         | Хлеб пшеничный                           | 40    | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 94           |
| б/н         | Хлеб ржаной                              | 50    | 2,35         | 0,35         | 24,9          | 99           |
|             | <b>Итого</b>                             |       | <b>29,21</b> | <b>15,65</b> | <b>97,62</b>  | <b>634,8</b> |
| 2 неделя    |                                          |       |              |              |               |              |
| Понедельник |                                          |       |              |              |               |              |
| №54-7с      | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250   | 6,5          | 3,5          | 23,2          | 149,5        |
| №54-4г      | Каша гречневая                           | 150   | 8,2          | 6,9          | 35,9          | 238,9        |
| №54-2м      | Гуляш из говядины                        | 80    | 13,5         | 13,5         | 3,1           | 188,9        |
| №36         | Огурец консервированный                  | 100   | 0,8          | 0,1          | 1,5           | 10           |
| №54-1хн     | Компот из смеси сухофруктов              | 200   | 0,5          | 0            | 19,8          | 81           |
| б/н         | Хлеб пшеничный                           | 40    | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 94           |
| б/н         | Хлеб ржаной                              | 50    | 2,35         | 0,35         | 24,9          | 99           |
|             | <b>Итого</b>                             |       | <b>35,01</b> | <b>24,75</b> | <b>127,72</b> | <b>861,3</b> |
| Вторник     |                                          |       |              |              |               |              |
| №101        | Суп картофельный с рисом                 | 250   | 2            | 2,8          | 21            | 116,3        |
| №54-21з     | Кукуруза консервированная                | 40    | 0,8          | 0,1          | 4,1           | 20,9         |

|                |                                          |       |               |               |               |               |
|----------------|------------------------------------------|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| №54-11г        | Картофельное пюре                        | 150   | 3,1           | 6             | 19,7          | 145,8         |
| №54-5м         | Котлета из курицы                        | 75    | 14,4          | 3,3           | 10,1          | 127,1         |
| №358           | Ряженка                                  | 200   | 6             | 12            | 8,2           | 170           |
| б/н            | Хлеб пшеничный                           | 40    | 3,16          | 0,4           | 19,32         | 94            |
| б/н            | Хлеб ржаной                              | 50    | 2,35          | 0,35          | 24,9          | 99            |
|                | <b>Итого</b>                             |       | <b>31,81</b>  | <b>24,95</b>  | <b>107,32</b> | <b>773,1</b>  |
| <b>Среда</b>   |                                          |       |               |               |               |               |
| №54-15с        | Рассольник "Ленинградский"               | 250   | 1,5           | 2,2           | 12            | 73            |
| №54-22м        | Рагу из курицы                           | 200   | 21            | 7             | 17,5          | 217,4         |
| №54-27з        | Морковь отварная дольками                | 60    | 0,8           | 2             | 4,1           | 37,6          |
| №323           | Банан                                    | 100   | 1,5           | 0             | 21            | 91            |
| №54-1хн        | Компот из смеси сухофруктов              | 200   | 0,5           | 0             | 19,8          | 81            |
| б/н            | Хлеб пшеничный                           | 40    | 3,16          | 0,4           | 19,32         | 94            |
| б/н            | Хлеб ржаной                              | 50    | 2,35          | 0,35          | 24,9          | 99            |
|                | <b>Итого</b>                             |       | <b>30,81</b>  | <b>11,95</b>  | <b>118,62</b> | <b>693</b>    |
| <b>Четверг</b> |                                          |       |               |               |               |               |
| №54-2с         | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250   | 2,12          | 5,3           | 12,1          | 112,8         |
| №54-1г         | Макароны отварные                        | 150   | 5,3           | 5,5           | 32,7          | 202           |
| №54-19м        | Печень тертая                            | 60    | 8,5           | 15,1          | 3,4           | 184,4         |
| №362           | Сок фруктовый                            | 200   | 1             | 0             | 21,2          | 92            |
| №325           | Апельсин                                 | 100   | 0,9           | 0             | 8,1           | 40            |
| б/н            | Хлеб пшеничный                           | 30    | 2,37          | 0,3           | 14,49         | 70,5          |
| б/н            | Хлеб ржаной                              | 40    | 1,88          | 0,28          | 19,92         | 79,2          |
|                | <b>Итого</b>                             |       | <b>22,07</b>  | <b>26,48</b>  | <b>111,91</b> | <b>780,9</b>  |
| <b>Пятница</b> |                                          |       |               |               |               |               |
| №54-11с        | Суп крестьянский с рисовой крупой        | 250   | 6,2           | 7,8           | 14,05         | 150,9         |
| №139           | Капуста тушеная                          | 100   | 2             | 3,6           | 10,6          | 83            |
| №209           | Яйцо вареное                             | 1 шт. | 5,1           | 4,6           | 0,3           | 63            |
| № 323          | Фрукты свежие (яблоко)                   | 100   | 0,4           | 0             | 9,8           | 43            |
| №54-1хн        | Компот из смеси сухофруктов              | 200   | 0,5           | 0             | 19,8          | 81            |
| б/н            | Хлеб пшеничный                           | 40    | 3,16          | 0,4           | 19,32         | 94            |
| б/н            | Хлеб ржаной                              | 50    | 2,35          | 0,35          | 24,9          | 99            |
|                | <b>Итого</b>                             |       | <b>19,71</b>  | <b>16,75</b>  | <b>98,77</b>  | <b>613,9</b>  |
|                | <b>Среднее значение за обед</b>          |       | <b>29,47</b>  | <b>21,64</b>  | <b>114,19</b> | <b>767,36</b> |
|                | <b>Выполнение Сан ПиН 2020</b>           |       | <b>43,18%</b> | <b>38,19%</b> | <b>35,14%</b> | <b>33,52%</b> |

Распределение ЭЦ  
Норма обеда 30-35%  
7-11 лет - 33,52%

Повар  
Медсестра

В. В. Кенакова  
А. И. Стрикуцына

