



**Примерное двухнедельное меню для организации питания детей
на осенне-зимний период 2024-2025 учебный год
ГБОУ "Школа № 22 г.о. Торез"
возрастная категория 5-9 классы (льготное питание)**

Первая неделя

Номер рецептурника	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
Пром. пр-ва 54-27м	Соленый огурец	30	0,25	0,05	0,5	3,9
	Капуста тушенная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	182,9
Пром. пр-ва 54-32хн	Хлеб пшеничный в/с компот из свежих яблок	30	2,27	0,27	14,73	70,4
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	200	0,15	0,14	9,93	41,5
		100	0,42	0,42	9,84	44,44
		560	19,9	9,1	45,4	343,1
Обед						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	2,2	18,1	102
54-11 р	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	80	11	5,9	5	117,8
54-11 г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
Пром. пр-ва	Помидор соленый	30	0,25	0,05	0,5	3,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Фрукты (банан)	100	1,53	0,53	21	94,53
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	150	0,1		21,2	92
		750	21,6	14,2	105,3	643,5
ВТОРНИК						
Завтрак						
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	192,7
54-1з	Сыр порциями	15	3,5	4,4	-	53,8
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86

Пром. пр-ва	Фрукты (Мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		545	17,3	15,3	58,1	437,9
Обед						
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,7	10,1	89
354	Вареники ленивые	150	22,52	17,1	22,06	348,84
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Ряженка	150	6	12	8,2	170
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		690	33,8	34,6	69,9	746,2
СРЕДА						
Завтрак						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	50	1,3	5,1	5,2	71,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
54-11г	Пюре картофельное	200	4,3	6,9	26,4	185,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
Пром. пр-ва	Ряженка	150	4,2	6	6,3	100,54
Пром. пр-ва	Печенье	15	1	3	9,04	58,14
		515	22,7	26,5	66,1	589,4
Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,68	90,25
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-28м	Жаркое по-домашнему	200	24,8	6,2	17,6	225,7
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
Пром. пр-ва	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		800	34,4	19,6	80,8	645,4
ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
54-20з	Зеленый горошек (консервированный)	30	0,85	0,05	1,75	11,07
54-4г	Каша гречневая (вязкая)	200	11,1	8,4	48,1	312
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
Пром. пр-ва	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
Пром. пр-ва	Фрукты (банан)	100	1,53	0,53	21	94,53
		635	30,5	12,5	102,4	642,3
Обед						
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,7	8,1	71,4
297	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4,8	3	25	146,6
Пром. пр-ва	Икра кабачковая	50	0,76	2,33	3,69	39

465	Тефтели из печени с рисом	100	9,3	11,1	11,2	171,1
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	150	0,1	-	21,2	92
		690	19,4	20,5	88,8	614
ПЯТНИЦА						
Завтрак						
54-15з	Икра свекольная	50	1,1	3,5	5,7	59,5
54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,6	5,3	189,2
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
Пром. пр-ва	Сок фруктовый	150	0,1	-	21,2	92
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		610	24,5	23,3	100,5	718,0
Обед						
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,6
54-8г	Капуста тушенная	150	3,7	4,4	14,6	113,6
54-6о	Яйцо вареное	1 шт.	4,8	4	0,3	56,6
54-24м	Шницель из курицы	80	15,4	3,4	10,8	134,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		6,7	27,9
Пром. пр-ва	Фрукты (апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		770	29,9	17,5	72,8	568,5
Среднее значение за первую неделю ЗАВТРАК		557,5	21,1	18,5	67,5	522,1
Среднее значение за первую неделю ОБЕД		740	27,8	21,3	83,5	643,5

Вторая неделя

Номер рецептурника	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Гливоды,	Энергетическая ценность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
54-20з	Зеленый горошек (консервированный)	20	0,57	0,03	1,17	7,38
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		500	16,0	18,3	39	384,3
Обед						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,92	5,28	72,1
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,8

54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,8	10,4	14,2	211,3
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Пром. пр-ва	Фрукты (банан)	100	1,53	0,53	21	94,53
		780	30,0	23,2	98,7	721,1
ВТОРНИК						
Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога со сметаной	150	29,7	10,7	21,7	301,2
Пром. пр-ва	Ряженка	150	4,2	6	6,3	100,54
Пром. пр-ва	Фрукты (банан)	140	2,15	0,75	29,4	132,35
Пром. пр-ва	Печенье	15	1	3	9,04	58,14
		455	37,1	20,5	66,4	592,2
Обед						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	6	19,9	162,4
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	50	16,06	1,18	0,56	77,37
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,3	-	6,7	27,9
		690	29,5	12,7	66,6	501,0
СРЕДА						
Завтрак						
Пром. пр-ва	Соленый огурец	30	0,25	0,05	0,5	3,9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
Пром. пр-ва	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		560	28,4	6,7	47,0	362,9
Обед						
54-8с	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,96
54-3р	Котлета рыбная	80	9	2,1	6,9	91,4
Пром. пр-ва	Икра кабачковая	50	0,76	2,33	3,69	39
297	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4,8	3	25	146,6
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	200	0,1	0	21,2	92
Пром. пр-ва	Фрукты (апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		820	22,7	12,0	99,9	614,9
ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
54-25з	Икра кабачковая	30	0,46	1,4	2,22	23,4
54-6г	Рис отварной	200	4	10,67	33,33	250
54-14р	Котлета рыбная любительская	70	9	2,8	4,3	78,6

Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		630	19,7	18,9	86,7	600,2

Обед

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,68	90,25
Пром. пр-ва	Помидоры соленые (или огурцы соленые)	30	2,7	0	2,4	27
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	182,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	4	22,9	89,5
Пром. пр-ва	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром. пр-ва	Печенье	15	1	3	9,04	58,14
		785	26,0	20,0	81,6	576,7

ПЯТНИЦА

Завтрак

54-13з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-22м	Рагу из курицы	200	12,9	10,5	17,6	217
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	150	0,1	-	21,2	92
		440	15,9	16,1	57,6	446,5

Обед

54-1с	Суп картофельный с рыбой	200	1,8	4,2	11,59	91,32
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		800	34,4	19,2	87,2	657,9
Среднее значение за вторую неделю ЗАВТРАК		517	23,4	16,1	59,4	477,2
Среднее значение за вторую неделю ОБЕД		775	28,5	17,4	86,8	614,3

Среднее значение за 10 дней	ЗАВТРАК	537,25	22,2	17,3	63,4	499,7
Среднее значение за 10 дней	ОБЕД	757,5	28,2	19,3	85,1	628,9