

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «СШ с. Малоорловка  
Шахтерского М.О.»



С.В.Марич

05.09.2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
для школьной столовой  
1-4 классы**

**ГБОУ «СШ с. Малоорловка Шахтерского М.О.»  
на 2024 – 2025 учебный год**

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	2024	2025	2024	2025
№ 1	Суп картофельный с пшеничными и макаронными изделиями	200	0,0	7,7	18,5	14,80
№ 2	Салат со студеной морковью	75/10	15,0	11,1	14,7	22,00
№ 3	Чай	40	0,4	1,3	3,5	1,50
№ 4	Хлеб с маслом	700	0,2	0,0	0,0	81,50
№ 5	Десерт	30	0,75	0	0,0	13
№ 6	Фрукты (яблоки)	100	0,25	0	4,8	13
№ 7	Итого	630				
Чайная						
№ 8	Чай со студеной морковью	40	0,2	7,2	0	20,00
№ 9	Макаронный салат с морковью	100	0,2	14,2	0	19,00
№ 10	Хлеб с маслом	100	0,2	16,2	0	31,00
№ 11	Чай с лимоном	200	0,5	0,5	0,0	11,00
№ 12	Хлеб с маслом и сыром	405/10	0,4	3,4	17,2	105,00
№ 13	Фрукты (яблоки)	100	0,25	0	4,8	13
№ 14	Итого	630				
Поздний						
№ 15	Картофельные шницли	150	2,2	3,7	15,3	30,00
№ 16	Котлета рыбная	100	13,3	6,2	2,3	1,90
№ 17	Пюре картофельное	100	0,25	2,65	4,8	4,60
№ 18	Хлеб с маслом и сыром	405/10	0,3	3,1	17,2	115,00

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
для школьной столовой на 2024 – 2025 уч. год с 1-4 классы  
1 неделя (завтрак)**

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуры	Выход блюда	Химический состав блюда			энерг оцнн о сть ккал
			белки	жиры	углеводы	
А	1	2	3	4	5	6
<b>Понедельник</b>						
№ 48	Каша гречневая ( пшеничная )	100	5,1	4,2	26,3	166
№237	Гуляш из куриного филе	50	5,75	13,4	1,65	301
№ 59	Икра кабачковая (горошек консервированный отвар.)	50	0,61	2,0	3,2	25,5
№23	Хлеб с маслом и сыром	40/5/10	0,4	4,3	35,2	145,0
№ 44	Чай с лимоном	200	0,2	-	0,1	83,3
№ 93	Фрукты (соки)	180	0,75	0	4,5	13
№ 45	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63
	Итого:	635				
<b>Вторник</b>						
№ 34	Котлета	50	9,8	10,9	8,9	128
№ 105	Картофельное пюре	150	2,2	3,7	15,5	104
№73	Салат из огурца консервирован	100	0,98	0	0,21	5,6
№23	Хлеб	40	0,3	3,1	17,2	105
№ 47	Ряженка	200	3,0	3,2	3,5	59,00
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13
	Итого:	740				
<b>Среда</b>						
№37	Суп картофельный с фрикадельками и макаронными изделиями	200	9,0	5,7	19,3	168,60
№ 81	Сырники со сгущенным молоком	75/15	15,0	11,4	14,7	229,0
№23	Хлеб	40	0,4	4,3	35,2	135
№ 44	Чай с лимоном	200	0,2	-	0,1	83,3
№ 83	Печенье	30	0,75	0	4,5	13
№93	Фрукты (соки)	100	0,75	0	4,5	13
	Итого:	630				
<b>Четверг</b>						
№ 219	Гуляш из куринного филе	50	5,7	7,7	0	301
№ 164	Макаронные изделия отварные	100	3,6	3,2	14,20	192
№ 52	Капуста тушеная	100	3,8	5,2	16,2	91,0
№ 24	Какао с молоком	200	0,2	-	0,1	83,3
№23	Хлеб с сыром и маслом	40/5/10	0,3	3,1	17,2	105,0
№93	Фрукты (соки)	100	0,75	0	4,5	13
	Итого:	605				
<b>Пятница</b>						
№ 105	Картофельное пюре	150	2,2	3,7	15,5	104
№ 195	Котлета рыбная	100	13,5	6,72	3,51	158
№ 92	Икра свекольная	100	0,85	2,65	4,5	46
№ 23	Хлеб с маслом и сыром	40/5/10	0,3	3,1	17,2	105,0
№ 47	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,50	129
№ 83	Печенье	30	0,75	0	4,5	13
№ 45	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63
	Итого:	645				

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
 для школьной столовой на 2024 – 2025 уч. год с 1 – 4 классы  
**2 неделя (завтрак)**

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуры	Выход блюда	Химический состав блюда			энергоценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
А	1	2	3	4	5	6
<b>Понедельник</b>						
№ 164	Макаронные изделия отварные	100	5,4	4,7	21,3	288

№ 219	Гуляш из куриного филе	50	5,7	7,7	0	301
№ 52	Капуста тушёная	100	3,8	5,2	16,2	91,0
№ 23	Хлеб с маслом и сыром	40/5/10	0,3	3,1	17,2	105,0
№ 44	Чай с лимоном	200	0,2	-	0,1	83,3
№ 45	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63
№93	Фрукты (соки)	100	0,75	0	4,5	13
	Итого:	605				
<b>Вторник</b>						
№ 48	Рыба жареная	75	13,5	6,72	3,51	158
№237	Картофельное пюре	150	2,2	3,7	15,5	104
№ 59	Икра кабачковая (горошек консервированный отвар.)	40	0,61	2,0	3,2	25,5
№ 23	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	0,3	3,1	17,2	105,0
№ 24	Какао с молоком	200	0,2	-	0,1	83,3
	Итого:	530				
<b>Среда</b>						
№ 51	Плов	180	11,4	20,4	22,7	339
№73	Икра свекольная	100	0,98	0	0,21	5,6
№ 23	Хлеб с маслом и сыром	40/5/10	0,3	3,1	17,2	105
№93	Фрукты (соки)	100	0,75	0	4,5	13
№ 45	Яйцо вареное	1/2 шт	3,1	4,6	0,30	63
№ 44	Чай с лимоном	200	0,2	-	0,1	83,3
	Итого:	635				
<b>Четверг</b>						
№ 230	Жаркое по- домашнему	200	5,75	13,4	1,65	150,5
№ 92	Икра свекольная	100	0,85	2,65	4,5	46
№ 47	Ряженка	200	3,0	3,2	3,5	59,00
№23	Хлеб с маслом и сыром	40/5/10	0,4	4,3	35,2	145
№ 83	Печенье	30	0,75	0	4,5	13
№ 45	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63
	Итого:	605				
<b>Пятница</b>						
№ 34	Котлета	50	9,8	10,9	8,9	173
№ 48	Каша гречневая (пшеничная)	100	5,1	4,2	26,3	166
	Икра кабачковая	50	0,61	2,0	3,2	25,5
№ 24	Какао с молоком	200	0,2	-	0,1	83,3
№23	Хлеб с маслом и сыром	40/5/10	0,4	4,3	35,2	145
№93	Фрукты (соки)	100	0,75	0	4,5	13
	Итого:	555				

Использована литература «Питание детей» Снигур М.И., Корешкова З.Т.