

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
для школьной столовой на 2024 – 2025 учебный год

УТВЕРЖДАЮ:

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



С.В.Марич

2024г.

№ п/п	Наименование блюда по рецептуре	Единица измерения	1	2	3	4	5	6
№29	Суп рисовый с мясом	200	1,6	4,3	16,8	113,00		
№ 48	Каша гречневая (с мясом)	150	5,1	4,2	26,3	166		
№237	Гречка из гарнира с фаршем	50	5,75	13,4	1,65	301		
№59	Мясо отварное (первичная обработка, охлажденный кусок)	50	0,61	2,0	3,2	25,3		
№23	Хлеб с маслом и сыром	50/3/15	0,4	4,3	35,2	145,0		
№ 44	Чай с лимоном	200	0,2	-	0,1	83,3		
№93	Фрукты (сок)	200	0,75	0	4,5	13		
№ 45	Яблоко вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63		
№ 47	Роженика	200	3,0	3,2	3,3	62,00		
№93	Фрукты (сок)	200	0,75	0	4,5	13		
	Итого:	1010						
		Средн						
№58	Суп картофельный с фрикадельками и макаронами из цельнозерновой пшеницы	200	9,0	9,7	19,3	168,00		
№81	Сырники со ступеными яблоками	75/15	13,0	14,4	14,7	229,0		
№23	Хлеб с маслом и сыром	50/3/15	0,4	4,3	35,2	145,0		
№ 44	Чай с лимоном	200	0,2	-	0,1	83,3		
№93	Фрукты (сок)	200	0,75	0	4,5	13		
№ 45	Яблоко вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63		
№ 53	Печенье	30	0,75	0	4,5	13		
	Итого:	305						
		Четверг						
№ 39	Суп гречневый с мясом	200	9,0	9,7	19,3	168,00		

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
для школьной столовой на 2024 – 2025 уч. год с 5-11 классы (льготная категория)  
1 неделя (обед)

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>						
№29	Суп рисовый с мясом	200	1,6	4,2	16,8	113,00
№ 48	Каша гречневая (пшеничная )	150	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	50/5/15	0,4	4,3	35,2	145,0
№ 44	Чай с лимоном	200	0,2	-	0,1	83,3
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13
№ 45	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63
	Итого:	915				
<b>Вторник</b>						
№57	Борщ с мясом	200	2,6	3,7	18,1	119,00
№ 34	Котлета	50	9,8	10,9	8,9	173
№ 105	Картофельное пюре	200	2,2	3,7	15,5	104
№73	Салат из огурца консервирован	100	0,98	0	0,21	5,6
№23	Хлеб	50	0,3	3,1	17,2	105
№ 219	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63
№ 47	Ряженка	200	3,0	3,2	3,5	59,00
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13
	Итого:	1010				
<b>Среда</b>						
№58	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 с маслом и сыром	50/5/15	0,4	4,3	35,2	145,0
№ 44	Чай с лимоном	200	0,2	-	0,1	83,3
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13
№ 45	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63
№ 83	Печенье	30	0,75	0	4,5	13
	Итого:	805				
<b>Четверг</b>						
№ 39	Суп гречневый с мясом	200	9,0	5,7	19,3	168,60
№ 164	Макаронные изделия отварные	150	3,6	3,2	14,20	192
№ 219	Гуляш из куриного филе	50	5,7	7,7	0	301
№ 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 маслом и сыром	50/5/15	0,4	4,3	35,2	145,0
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13

	Итого:	990				
<b>Пятница</b>						
№ 58	Суп с рисом и мясом	200	5,75	13,4	1,65	150,5
№ 105	Картофельное пюре	200	2,2	3,7	15,5	104
№ 195	Рыба жареная	75	13,5	6,72	3,51	158
№ 92	Икра свекольная	100	0,85	2,65	4,5	46
№23	Хлеб с маслом и сыром	50/5/15	0,4	4,3	35,2	145,0
№ 47	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,50	129
№ 45	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63
№ 83	Печенье	30	0,75	0	4,5	13
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13
	Итого:	1090				

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**для школьной столовой на 2024 – 2025 уч. год с 5-11 классы (льготная категория)**  
**2 неделя (обед)**

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>						
№ 39	Борщ с мясом	200	9,0	5,7	19,3	168,60

№ 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	50/5/10	0,4	4,3	35,2	145,0
№ 44	Чай с лимоном	200	0,2	-	0,1	83,3
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13
№ 83	Печенье	30	0,75	0	4,5	13
	Итого:	945				
<b>Вторник</b>						
№ 39	Суп гречневый	200	9,0	5,7	19,3	168,60
№ 48	Котлета рыбная	75	13,5	6,72	3,51	158
№237	Картофельное пюре	200	2,2	3,7	15,5	104
№59	Икра кабачковая (горошек консервированный отвар.)	50	0,61	2,0	3,2	25,5
№23	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	0,3	3,1	17,2	105
№ 45	Яйцо вареное	1 шт.	3,1	4,6	0,30	63
№ 24	Какао с молоком	200	0,2	-	0,1	83,3
	Итого:	790				
<b>Среда</b>						
№ 58	Суп с макаронами и мясом	200	5,75	13,4	1,65	150,5
№ 51	Плов	180	11,4	20,4	22,7	339
№ 45	Яйцо вареное	1 шт.	3,1	4,6	0,30	63
№73	Салат из огурца консервирован	100	0,98	0	0,21	5,6
№23	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	0,4	4,3	35,2	145,0
№ 44	Сок	200	0,2	0	0,1	83,3
№14	Конфеты шоколадные	50	0,75	0	4,5	13
	Итого:	805				
<b>Четверг</b>						
№58	Суп картофельный с фрикадельками и макаронными изделиями	200	9,0	5,7	19,3	168,60
№ 230	Жаркое по-домашнему	200	5,75	13,4	1,65	150,5
№ 92	Икра свекольная	100	0,85	2,65	4,5	46
№ 45	Яйцо вареное	1 шт.	3,1	4,6	0,30	63
№23	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	0,4	4,3	35,2	145,0
№ 83	Печенье	30	0,75	0	4,5	13
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13
	Итого:	795				
<b>Пятница</b>						
№57	Борщ с мясом	200	2,6	3,7	18,1	119,00
№ 48	Каша гречневая (пшеничная)	150	5,1	4,2	26,3	166
№ 34	Котлета	50	9,8	10,9	8,9	173
	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	60/5/15	0,4	4,3	35,2	145,0
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13
	Итого:	880				

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