

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР

ГБОУ "СТАРОБЕШЕВСКАЯ ШКОЛА № 2

СТАРОБЕШЕВСКОГО М.О."

А.А.Шпатусько

Двухнедельное меню на осенне - зимний период (октябрь - март) 2025-2026 учебного года для учащихся посещающих группу продленного дня (обед)



Меню составлено согласно:

1 Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Москва 2021г

2 Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Могильного .Москва ДeLi принт 2017 гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-257 с.

Рецептурный сборник	Наименование блюда	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергоценность, ккал
<b>1 неделя</b>						
Понедельник						
№ 54-8с	Суп гороховый	200	6,52	4,28	15,42	126,5
№ 54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	16,25	12,05	4,81	192,93
№ 54-11г	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
№ 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
№ 324	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,8	0	25,2	109,2
б/н	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	94
б/н	Хлеб ржаной	40	1,96	0,34	20,18	87,3
	<b>Итого</b>		<b>51,31</b>	<b>28,07</b>	<b>137,15</b>	<b>999,97</b>
Вторник						
№54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,8
№ 54-5м	Котлеты из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
№54-1г	Макароны отварные	150	7,1	7,4	43,7	269,3
№54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
№ 362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
№ 324	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,8	0	25,2	109,2
б/н	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	94
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	<b>Итого</b>		<b>32,14</b>	<b>16,68</b>	<b>153,84</b>	<b>895,7</b>
Среда						
№ 54-3с	Расольник Лененградский	250	5,9	7,8	17	161,7
№ 139	Капуста тушеная	100	2,4	3,2	9,6	89
№ 54-6о	Яйцо отварное	1 шт	4,8	4	0,3	56,6
№ 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
№ 324	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,8	0	25,2	109,2
б/н	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	94
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2

		<b>20,44</b>	<b>15,68</b>	<b>111,14</b>	<b>670,7</b>
<b>Итого</b>					
<b>Четверг</b>					
№ 54-11с	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	6,17	7,22	14,07
№ 54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,6	5,3
№ 54-1г	Макароны отварные	150	7,1	7,4	43,7
№ 362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2
№ 323	Фрукты свежие (апельсин)	100	1,08	0	8,6
б/н	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92
	<b>Итого</b>		<b>33,79</b>	<b>27,9</b>	<b>132,11</b>
<b>Пятница</b>					
№ 54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1
№ 54-3р	Котлета рыбная	100	17,7	3,2	8,6
№ 125	Картофель отварной с маслом	150/7	3,1	7,8	6,9
№ 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8
б/н	Хлеб пшеничный	35	3,5	0,42	21,45
б/н	Хлеб ржаной	40	1,96	0,34	20,18
	<b>Итого</b>		<b>28,86</b>	<b>17,06</b>	<b>89,03</b>
<b>2 неделя</b>					
<b>Понедельник</b>					
№ 54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	2,7	22,6
№ 54-2м	Гуляш из говядины	80	14,51	15,53	2,6
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57
№ 36	Огурец консервированный	38	0,095	0,019	0,29
№ 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8
б/н	Хлеб пшеничный	35	3,5	0,42	21,45
б/н	Хлеб ржаной	40	1,96	0,34	20,18
	<b>Итого</b>		<b>29,875</b>	<b>22,309</b>	<b>115,49</b>
<b>Вторник</b>					
№ 101	Суп картофельный с рисом	250	3,48	6,12	14,3
№ 54-5м	Котлеты из курицы	75	14,4	3,2	10,1
№ 54-11г	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82
№ 54-21з	Кукуруза консервированная	40	0,8	0,1	4,1
№ 358	Ряженка	200	6	12	8,2
б/н	Хлеб пшеничный	35	3,5	0,42	21,45
б/н	Хлеб ржаной	40	1,96	0,34	20,18
	<b>Итого</b>		<b>33,56</b>	<b>29,98</b>	<b>102,15</b>
<b>Среда</b>					
№ 54-15с	Рассольник Ленинградский с рисом	250	1,5	2,2	12
№ 54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6
№ 54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1
№ 324	Фрукты свежие (яблоко)	60	1,1	0	15,12
№ 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8
б/н	Хлеб пшеничный	35	3,5	0,42	21,45
б/н	Хлеб ржаной	40	1,96	0,34	20,18

	<b>Итого</b>		<b>30,26</b>	<b>11,96</b>	<b>110,25</b>	<b>669,47</b>
<b>Четверг</b>						
№54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,8
№с 54-19	Печень тертая	60	6,3	10,12	26,2	127,9
№ 54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	202,5
№ 323	Фрукты свежие (апельсин)	100	1,08	0	8,6	48
№ 362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,4	19,32	94
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	<b>Итого</b>		<b>19,22</b>	<b>20,9</b>	<b>143,84</b>	<b>756,4</b>
<b>Пятница</b>						
№ 54-11с	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	6,17	7,22	14,07	146,1
№54-12м-	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
№ 40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,6	4,8	74	74,4
№ 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	35	3,5	0,42	21,45	108
б/н	Хлеб ржаной	40	1,96	0,34	20,18	87,3
	<b>Итого</b>		<b>41,03</b>	<b>20,88</b>	<b>182,7</b>	<b>811,40</b>
	<b>Среднее значение за обед</b>		<b>32,05</b>	<b>21,14</b>	<b>127,77</b>	<b>800,62</b>
	<b>Выполнение Сан ПиН 2024</b>		37,72%	27,81%	36,97%	34,66%

Распределение ЭЦ

Норма обеда 30-35%

7-11 лет - 34,29%

Балабанова И.А.

Повар

Отв. по питанию

Чеченева Е.В.