

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР

ГБОУ "СТАРОВЕШЕВСКАЯ ШКОЛА № 2

СТАРОВЕШЕВСКОГО 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 ДеЛи принт 2017гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-257 с.

Рецептурный сборник	Наименование блюда	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергоценность, ккал
1 неделя						
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
	Итого		51,31	28,07	137,15	999,97
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
	Итого		32,14	16,68	153,84	895,7
Среда						
№ 54-3с	Расольник Ленинградский	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

			20,44	15,68	111,14	670,7
Итого						
Четверг						
№ 54-11с	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	6,17	7,22	14,07	146,1
№ 54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,6	5,3	189,2
№ 54-1г	Макароны отварные	150	7,1	7,4	43,7	269,3
№ 362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
№ 323	Фрукты свежие (апельсин)	100	1,08	0	8,6	48
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
Итого			33,79	27,9	132,11	917,8
Пятница						
№ 54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,8
№ 54-3р	Котлета рыбная	100	17,7	3,2	8,6	129,4
№ 125	Картофель отварной с маслом	150/7	3,1	7,8	6,9	163
№ 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
Итого			28,86	17,06	89,03	681,5
2 неделя						
Понедельник						
№ 54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	2,7	22,6	127,5
№ 54-2м	Гуляш из говядины	80	14,51	15,53	2,6	209,83
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96
№ 36	Огурец консервированный	38	0,095	0,019	0,29	2,02
№ 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
Итого			29,875	22,309	115,49	784,61
Вторник						
№ 101	Суп картофельный с рисом	250	3,48	6,12	14,3	126,36
№ 54-5м	Котлеты из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
№ 54-11г	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
№ 54-21з	Кукуруза консервированная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
№ 358	Ряженка	200	6	12	8,2	170
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
Итого			33,56	29,98	102,15	818,6
Среда						
№ 54-15с	Рассольник Ленинградский с рисом	250	1,5	2,2	12	72,75
№ 54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
№ 54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,5
№ 324	Фрукты свежие (яблоко)	60	1,1	0	15,12	65,52
№ 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

			30,26	11,96	110,25	669,47
	Итого					
Четверг						
№54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,8
№с 54-19н	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
	Итого		19,22	20,9	143,84	756,4
Пятница						
№ 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
	Итого		41,03	20,88	182,7	811,40
	Среднее значение за обед		32,05	21,14	127,77	800,62
	Выполнение Сан ПиН 2024		37,72%	27,81%	36,97%	34,66%

Распределение ЭЦ
 Норма обеда 30-35%
 7-11 лет - 34,29%

Повар

Балабанова И.А.

Отв. по питанию

Чеченева Е.В.