

Утверждено:

Директор
ГБОУ «Коньковская школа
Тельмановского М.О.»
Н.А.Куликова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ГБОУ «КОНЬКОВСКАЯ ШКОЛА ТЕЛЬМАНОВСКОГО М.О.»
2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
1-4 КЛАСС

Неделя:1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71,01
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	160	9,7	8,4	42,1	272,2	171
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	Хлеб пшеничный	28	2,1	0,2	13,8	65,8	299,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Завтрак		548	27	14,6	85,4	576,8	
Итого за день		548	27	14,6	85,4	576,8	

Неделя:1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	16	4,5	2,4		40	15
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Каша вязкая молочная из	160	6,9	10,7	31,8	252,1	173

	овсяной крупы с маслом						
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	299,01
	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4	382
	Яблоки свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4	500,03
Итого за Завтрак		566	23,2	22,2	83,8	633,2	
Итого за день		566	23,2	22,2	83,8	633,2	

Неделя:1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	71
	Картофельное пюре с маслом	150	3,1	10	21,4	188,1	128
	Оладьи из печени	80	13,9	13,8	9,6	218,8	282
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	299,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,2	349
Итого за Завтрак		525	20,7	24,2	78,7	618,8	
Итого за день		525	20,7	24,2	78,7	618,8	

Неделя:1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	100	1,9	8,9	7,7	119	1,01
	Макароны отварные с овощами	150	5,3	6,6	32,8	212,6	205
	Котлета рыбная (минтай)	90	16,8	6,8	8,5	162,2	234,03
	Хлеб пшеничный	54	4,1	0,4	26,6	126,9	299,01
	Кисель из апельсинов или мандаринов	200	0,5	0,1	34,3	142,6	356
Итого за Завтрак		594	28,6	22,8	109,9	763,3	
Итого за день		594	28,6	22,8	109,9	763,3	

Неделя:1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,3	7,7	26,3	196,2	3,01
	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	11	14,9	13,1	24,1	277,7	222
	Хлеб пшеничный	24	1,8	0,2	11,8	56,4	299,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,4	28,2	156,7	379
Итого за Завтрак		534	25,2	24,4	90,4	687	
Итого за день		534	25,2	24,4	90,4	687	

Неделя 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71,01
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	Хлеб пшеничный	49	3,7	0,4	24,1	115,2	299,01
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
Итого за Завтрак		591	27,4	16,3	85,8	601,8	
Итого за день		591	27,4	16,3	85,8	601,8	

Неделя:2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	4,2	2,2		37,5	15
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Каша жидкая из манной крупы с маслом	210	6,2	11,3	32,7	258,1	181
	Хлеб пшеничный	43	3,3	0,3	21,2	101,1	299,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,2	349
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	500,03

Итого за Завтрак	658	19,7	19	97,1	645,2	
Итого за день	658	19,7	19	97,1	645,2	

		Неделя:2				День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,8	0,1	2,7	16,8	71
	Макароны отварные с овощами	150	5,3	6,6	32,8	212,6	205
	Котлеты, биточки, шницели (курица)	90	13,5	21,5	13,2	301,1	268,02
	Хлеб пшеничный	39	3	0,3	19,2	91,7	299,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Завтрак		549	23,2	28,7	91,5	726,2	
Итого за день		549	23,2	28,7	91,5	726,2	

		Неделя:2				День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	70	1,1	3,6	6,3	62,8	45
	Картофельное пюре с маслом	150	3,1	10	21,4	188,1	128
	Котлета рыбная (филе минтая)	90	14	3,7	8,5	123,3	234,02
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	299,01
	Чай с сахаром	200			15	59,9	376
Итого за Завтрак		550	21,2	17,6	70,9	528,1	
Итого за день		550	21,2	17,6	70,9	528,1	

		Неделя:2				День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	160	4,6	8,7	33	229,6	174
	Пудинг из творога	100	13,6	11,9	21,9	252,4	222

	(запеченный) со сметаной						
	Хлеб пшеничный	28	2,1	0,2	13,8	65,8	299,01
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	500,03
Итого за Завтрак		610	20,8	21,2	93,7	657	
Итого за день		610	20,8	21,2	93,7	657	

Повар



Н.И. Смоляченко