

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
5-8 КЛАСС (льгота)

Неделя:1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	3	20,8	121,6	103
	Икра кабачковая консервированная	100	1,9	8,9	7,7	119	1,01
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	4,5	13	33,6	270,2	142
	Котлеты, биточки, шницели (курица)	90	12,5	21,5	13,2	301,1	268,02
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,2	87	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,2	349
Итого за Обед		907	27,6	47	136,5	1083,7	
Итого за день		907	27,6	47	136,5	1083,7	

Неделя:1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ зеленый	250	2,7	6,6	15,7	133,2	85

	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	6,1	2,2	71,7	24
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	160	3,9	8,3	40,1	250,7	171
	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	80	14,5	7,8	4,1	140,2	234,01
	Хлеб пшеничный	26	2	0,2	12,8	61,1	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
Итого за Обед		868	25,8	29,3	104,9	788,7	
Итого за день		868	25,8	29,3	104,9	788,7	

Неделя:1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	6	14,6	121,9	82
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Бефстроганов (Говядина)	70	12	7,9	3,9	135,2	250
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	299,01
	Хлеб ржаной	26	1,5	0,3	12,8	60,3	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Обед		726	26,9	24,7	105,3	758	
Итого за день		726	26,9	24,7	105,3	758	

Неделя:1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	9,8	6,8	29,4	219,9	102
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Плов с курицей	150	21,9	7,1	27,8	263,5	525
	Хлеб пшеничный	29	2,2	0,2	14,3	68,2	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302

	Чай с сахаром	200			15	59,9	376
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	500,01
Итого за Обед		799	41,6	19,2	109,7	786,9	
Итого за день		799	41,6	19,2	109,7	786,9	

Неделя:1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2	2,9	14,7	93,7	106
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Тефтели (курица)	110	11,2	8,2	12,1	167,8	278
	Хлеб пшеничный	38	2,9	0,3	18,7	89,3	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	386,02
Итого за Обед		738	32,6	26,8	109,3	818	
Итого за день		738	32,6	26,8	109,3	818	

Неделя:2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша домашняя	250	3	6,6	13,7	126,5	113
	Салат из свежих помидоров	60	0,7	3,7	2,1	45,5	23
	Картофельное пюре с маслом	150	3,1	10	21,4	188,1	128
	Фрикадельки в соусе (говядина)	105	27,3	14,3	11,6	284,6	280
	Хлеб пшеничный	58	4,4	0,5	28,5	136,3	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389	
Итого за Обед		853	40,8	35,6	115,7	954,6	
Итого за день		853	40,8	35,6	115,7	954,6	

Неделя:2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	6	14,6	121,9	82
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	160	9,7	8,4	42,1	272,2	171
	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	80	14,5	7,8	4,1	140,2	234,01
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,3	20,7	98,7	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Чай с сахаром	200			15	59,9	376
	Банан	80	1,2	0,4	16,8	76,8	500,02
Итого за Обед		842	32,6	23,2	128,1	839,3	
Итого за день		842	32,6	23,2	128,1	839,3	

Неделя:2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с крупой (кр рисовая)	250	2,1	2,9	17,4	104,5	101
	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	30	2,3	0,2	14,8	70,5	299,01
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,4	302
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	386,02
	Печенье	35	2,7	3,2	24,8	138,6	475
Итого за Обед		795	37,1	27,3	120,3	884	
Итого за день		795	37,1	27,3	120,3	884	

Неделя:2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Сур картофельный с бобовыми	250	9,8	6,8	29,4	219,9	102
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,4	0,1	1,3	7	71,01
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	160	3,9	8,33	40,1	250,7	171
	Бефстроганов (Говядина)	70	12	7,9	3,9	135,2	250
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	299,01
	Хлеб ржаной	15	0,8	0,2	7,4	34,8	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,2	349
Итого за Обед		765	28,7	23,5	120,1	809,8	
Итого за день		765	28,7	23,5	120,1	809,8	

Неделя:2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский (кр. Перловая)	250	2,8	6,2	20,9	151	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,6	6,2	35,3	219,6	203
	Оладьи из печени	80	13,9	13,8	9,6	218,8	282
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Хлеб пшеничный	29	2,2	0,2	14,3	68,2	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Йогурт питьевой	180	9	5,8	6,3	122,4	386
Итого за Обед		759	40,3	37,1	101,5	912,4	
Итого за день		759	40,3	37,1	101,5	912,4	

Повар



Н.И. Смоляченко