

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом ГБОУ «СШ № 14  
Шахтерского м.о.»  
от 27.08.2024 № 116

Примерное двухнедельное меню  
на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года  
для организации питания детей в ГБОУ " СШ № 14 Шахтерского м.о."

номер рецептуры	наименование блюда согласно рецептуре	выход блюда, г			химический состав блюда, г									энергоценность, ккал			плановая стоимость, руб			распределение пищи по калорийности в течение дня, %		
		6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше	белки			жиры			углеводы			6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше	6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше	6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше
					6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше	6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше	6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше									
<b>Понедельник (1 неделя)</b>																						
<b>1-4 классы и 5-9 льготная категория</b>																						
	<b>Завтрак</b>				<b>20,78</b>	<b>24,85</b>	<b>24,85</b>	<b>30,02</b>	<b>34,41</b>	<b>34,41</b>	<b>64,96</b>	<b>127,78</b>	<b>127,78</b>	<b>608,53</b>	<b>873,27</b>	<b>873,27</b>	<b>70,35</b>	<b>106,06</b>	<b>106,06</b>	<b>35,11%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>
№ 244	Плов из птицы	150,00	150,00	150,00	13,70	13,70	13,70	26,00	26,00	26,00	27,20	27,20	27,20	407,00	407,00	407,00	26,50	26,50	26,50			
	Крупа рисовая	35,00	35,00	35,00																		
	Лук репчатый	8,00	8,00	8,00																		
	Масло подсолнечное	7,00	7,00	7,00																		
	Курица	106,00	106,00	106,00																		
	Морковь	10,00	10,00	10,00																		
	Томатное пюре	5,00	5,00	5,00																		
Тех. Карта	Лепешка закусочная	50,00	100,00	100,00	0,32	0,45	0,45	0,12	1,11	1,11	0,34	0,47	0,47	0,73	0,23	0,23	2,00	4,00	4,00			
	Мука пшеничная	40,00	80,00	80,00																		
	Сахар	1,00	2,00	2,00																		
	Соль	0,50	1,00	1,00																		
	Масло растительное	1,00	2,00	2,00																		
	Дрожжи	0,90	1,80	1,80																		
№ 169	Яйцо отварное	1,00	1,00	1,00	2,50	2,50	2,50	2,30	2,30	2,30	1,10	1,10	1,10	46,00	46,00	46,00	8,25	8,25	8,25			
№ 9	Сыр твердый	10,00	10,00	10,00	2,30	2,30	2,30	3,00	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	37,00	37,00	37,00	7,25	7,25	7,25			
№ 362	Сок фруктовый	200,00	200,00	200,00	1,00	1,00	1,00	0,00			21,20	21,20	21,20	92,00	92,00	92,00	14,80	14,80	14,80			
	Кондитерские изделия	10,00	15,00	15,00													3,45	5,18	5,18			
	Овощи	50,00	100,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	12,80	12,80			
<b>Обед (5-9 льготная категория)</b>																						
№ 79	Суп картофельный с рисовой крупой		250,00	250,00	2,40	2,40		2,00	2,00		17,30	17,30		98,00	98,00			9,18	9,18			
	Картофель		100,00	100,00																		
	Лук		12,00	12,00																		
	Масло растительное		10,00	10,00																		
	Морковь		10,00	10,00																		
№323(325)	Фрукты (яблоки)		185,00	185,00	1,20	1,20							14,55	14,55		65,50	65,50	18,50	18,50			
<b>Вторник (1 неделя)</b>																						
<b>1-4 классы и 5-9 льготная категория</b>																						
	<b>Завтрак</b>				<b>30,38</b>	<b>34,95</b>	<b>34,95</b>	<b>18,12</b>	<b>21,33</b>	<b>21,33</b>	<b>58,36</b>	<b>85,08</b>	<b>85,08</b>	<b>555,53</b>	<b>647,03</b>	<b>647,03</b>	<b>74,90</b>	<b>100,09</b>	<b>100,09</b>	<b>29,48%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>
№ 195	Рыба жареная	50,00	50,00	50,00	9,70	9,70	9,70	7,30	7,30	7,30	2,30	2,30	2,30	114,00	114,00	114,00	16,00	16,00	16,00			
	Рыба мороженая	70,00	70,00	70,00																		
	Мука пшеничная	5,00	5,00	5,00																		
	Масло растительное	5,00	5,00	5,00																		
	Масло сливочное	3,33	3,33	3,33																		
№ 105	Картофельное пюре	150,00	150,00	150,00	3,40	3,40	3,40	5,40	5,40	5,40	24,50	24,50	24,50	161,00	161,00	161,00	13,55	13,55	13,55			
	Картофель	170,00	170,00	170,00																		
	Масло сливочное	8,00	8,00	8,00																		
	Соль	1,00	1,00	1,00																		
Тех. Карта	Лепешка закусочная	50,00	100,00	100,00	0,32	0,45	0,45	0,12	1,11	1,11	0,34	0,47	0,47	0,73	0,23	0,23	2,00	4,00	4,00			
	Мука пшеничная	40,00	80,00	80,00																		
	Сахар	1,00	2,00	2,00																		
	Соль	0,50	1,00	1,00																		
	Масло растительное	1,00	2,00	2,00																		
	Дрожжи	0,90	1,80	1,80																		
	Овощи	50,00	100,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	12,80	12,80			
№ 9	Сыр твердый	10,00	10,00	10,00	2,30	2,30	2,30	3,00	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	37,00	37,00	37,00	7,25	7,25	7,25			
№ 349	чай с сахаром	200,00	200,00	200,00	0,10	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	15,00	15,00	60,00	60,00	60,00	1,00	1,00	1,00			
	Сахар	15,00	15,00	15,00																		
	Чай заварка	0,10	0,10	0,10																		
№ 169	Яйцо отварное	1,00	1,00	1,00	2,50	2,50	2,50	2,30	2,30	2,30	1,10	1,10	1,10	46,00	46,00	46,00	8,25	8,25	8,25			
№323(325)	Фрукты (яблоки)	185,00	185,00	185,00	1,20	1,20	1,20				14,55	14,55	14,55	65,50	65,50	65,50	18,50	18,50	18,50			
<b>Обед (5-9 льготная категория)</b>																						









### Примерное двухнедельное меню - группа продленного дня

номер рецептур ы	наименование блюда согласно рецептуре	выход блюда, г			химический состав блюда, г									энергоценность, ккал			плановая стоимость, руб			распределение пищи по калорийности в течение дня, %		
		6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше	белки			жиры			углеводы			6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше	6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше	6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше
					6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше	6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше	6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше									
<b>Понедельник (1 неделя)</b>																						
	<b>Обед</b>				<b>25,05</b>			<b>31,01</b>			<b>92,72</b>			<b>734,73</b>			<b>103,16</b>			<b>35,11%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>
№ 79	Суп картофельный с рисовой крупой	250,00			2,40												9,18					
	Картофель	100,00																				
	Лук	12,00																				
	Масло растительное	10,00																				
	Морковь	10,00																				
№323(32	Фрукты ( яблоки)	185,00			1,20								14,55				65,50			18,50		
№ 144	Каша гречневая	150,00			9,00			10,60					46,20				320,00			13,48		
	Крупа гречневая	69,00																				
	Масло сливочное	5,00																				
	Соль	1,00																				
Тех. карта	Консервы мясные	50,00			9,00			8,00									108,00			26,00		
	Овощи	100,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				12,80		
Тех.	Лепешка закусочная	100,00			0,45			1,11					0,47				0,23			4,00		
	Мука пшеничная	80,00																				
	Сахар	2,00																				
	Соль	1,00																				
	Масло растительное	2,00																				
	Дрожжи	1,80																				
№ 330	Компот из смеси сухофруктов	200,00			0,60			0,00					31,50				129,00			5,70		
	Сахар	20,00																				
	Сухофрукты	20,00																				
№ 8	Масло сливочное ( порциями)	10,00			0,10			8,30					0,00				75,00			6,25		
№ 9	Сыр твердый	10,00			2,30			3,00					0,00	0,00	0,00	0,00	37,00			7,25		
<b>Вторник (1 неделя)</b>																						
	<b>Обед</b>				<b>12,25</b>			<b>25,21</b>			<b>69,22</b>			<b>571,73</b>			<b>107,32</b>			<b>29,48%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>
№ 80	Борщ	250,00			1,80			4,20					11,20				91,00			17,14		
	Картофель	107,00																				
	Лук	12,00																				
	Морковь	12,00																				
	Капуста	100,00																				
	Паста томатная	11,50																				
	Масло сливочное	5,00																				
	Масло растительное	5,00																				
№ 149	Каша молочная манная	200,00			6,40			8,60					43,00				303,00			19,68		
	Крупа манная	31,00																				
	Молоко	100,00																				
	Сахар	16,00																				
	Масло сливочное	10,00																				
Тех карта	Ряженка	200,00						0,00												24,00		
Тех.	Лепешка закусочная	100,00			0,45			1,11					0,47				0,23			4,00		
	Мука пшеничная	80,00																				
	Сахар	2,00																				
	Соль	1,00																				
	Масло растительное	2,00																				
	Дрожжи	1,80																				
	Кондитерские изделия	30,00																		10,05		
№ 8	Масло сливочное ( порциями)	10,00			0,10			8,30					0,00				75,00			6,25		
№ 9	Сыр твердый	10,00			2,30			3,00					0,00	0,00	0,00	0,00	37,00			7,25		









	Паста томатная	11,50																		
	Масло сливочное	5,00																		
	Масло растительное	5,00																		
№ 168	Лапшевник	165,00	13,40			12,70			32,10				298,00				30,04			
	Макаронные изделия	37,50																		
	Творог	51,00																		
	Сахар	5,00																		
	Масло растительное	3,00																		
	Сметана	20,00																		
	Масло сливочное	5,00																		
Тех.	Какао	200,00	4,50			3,79			24,50				132,82				18,57			
	Сахар	12,00																		
	Какао	3,60																		
	Молоко	190,00																		
Тех.	Лепешка закусочная	100,00	0,45			1,11			0,47				0,23				4,00			
	Мука пшеничная	80,00																		
	Сахар	2,00																		
	Соль	1,00																		
	Масло растительное	2,00																		
	Дрожжи	1,80																		
№ 9	Сыр твердый	10,00	2,30			3,00			0,00	0,00	0,00		37,00				7,25			
	Кондитерские изделия	30,00																10,05		
№323(32	Фрукты ( яблоки)	185,00	1,20						14,55				65,50				18,50			
	<b>Пятница (2 неделя)</b>																			
	<b>Общ</b>		<b>28,65</b>			<b>26,20</b>			<b>100,22</b>				<b>753,55</b>				<b>105,94</b>			<b>31,31%</b>
№ 80	Суп картофельный с макаронами	250,00	2,00			0,40			13,40				81,00				9,18			
	Картофель	100,00																		
	Лук	12,00																		
	Масло растительное	10,00																		
	Макароны	10,00																		
	Морковь	10,00																		
Тех. карта	Консервы мясные	50,00	9,00			8,00							108,00				26,00			
№ 144	Каша рисовая	150,00	9,00			10,60			46,20				320,00				8,64			
	Крупа рисовая	51,00																		
	Масло сливочное	5,00																		
	Соль	1,00																		
Тех.	Лепешка закусочная	100,00	0,45			1,11			0,47				0,23				4,00			
	Мука пшеничная	80,00																		
	Сахар	2,00																		
	Соль	1,00																		
	Масло растительное	2,00																		
	Дрожжи	1,80																		
№ 169	Яйцо отварное	1,00	2,50			2,30			1,10				46,00				8,25			
	Овощи	100,00	0,00			0,00			0,00				0,00				12,80			
Тех. карта	Какао	200,00	4,50			3,79			24,50				132,82				18,57			
	Сахар	12,00																		
	Какао	3,60																		
	Молоко	190,00																		
№323(32	Фрукты ( яблоки)	185,00	1,20						14,55				65,50				18,50			

Перечень составлен: Полозюк Ю. А.