

Утверждаю:
Директор ГБОУ «ШКОЛА №2 г. О. ЕНАКИЕВО»
Донецкой Народной Республики
Белоненко Л. А.

Примерное двухнедельное меню

Для организации питания обучающихся 1-4 классов, которые посещают группу продлённого дня
общеобразовательных школ города

(весенний период 2025г.)

№ по сборнику рецептур	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
------------------------------	--------------	-------------	-------------	--------	----------------	-------------------------

1-я неделя

День 1						
82	Борщ из капусты с картофелем	200	1,7	4,7	8,2	81,5
54-12м-2020 54-4м-2020	Котлета из говядины или свинины	80	13,5	13,5	3,1	188,9
		60	12,3	13,0	6,4	192,3
302	Каша гречневая (пшенная)	100	5,5	3,1	34,3	186,9
54-2з 54-3з	Огурец в нарезке или Помидор в нарезке	80	0,7	0,1	2,0	11,3
		60	0,7	0,1	2,3	12,8
349	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	13,9	58,7
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	46,9
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,6	14,0	71,7
	Итого	862	29,4	23,1	114,8	786,5 ккал
		822	28,2	22,6	118,4	791,4 ккал

День 2						
96	Рассольник Ленинградский	200	3,6	4,2	13,4	105,8
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	50	7,8	4,2	3,4	81,4
128	Картофельное пюре	100	3,4	7,8	23,8	179,6
70	Огурец консервированный	80	2,7	0,7	5,6	57,2
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	46,9
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,6	14,0	71,7
	Итого	832	26,3	18,4	119,7	768,0 ккал

День 3						
98	Суп Крестьянский с рисом на курином бульоне	200	1,6	3,7	10,5	92,3
260	Гуляш из говядины (свинины)	50	7,5	7,8	1,3	104,9

302	Каша овсяная (пшеничная)	100	5,5	3,1	34,3	186,9
54-31з	Капуста в нарезке	80	1,4	0,1	3,8	21,5
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
209	Яйцо варёное	1	5,1	4,6	0,3	62,8
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	46,9
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,6	14,0	71,7
	Итого	876	29,3	20,9	117,9	787,3 ккал

День 4						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	5,2	14,6	120,9
128	Картофельное пюре	100	3,4	7,8	23,8	179,6
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски или	80	13,4	14,0	5,3	200,5
	Печень жареная	80	11,4	18,1	4,8	227,4
54-20з	Зелёный горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1
219	Сырники из творога	120	21,5	10,6	19,5	262,9
54-23гн-2020 382	Кофейный напиток или	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	какао на молоке	200	3,9	3,8	15,1	111,5
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,6	14,0	71,7
	Итого	862	55,1	42,3	121,4	1089,5 ккал
			53,2	46,7	124,8	1136,7 ккал

День 5						
102	Суп картофельный с горохом	200	6,6	4,3	15,4	126,5
54-12м-2020	Плов с курицей	100/50	1,7	6,4	25,3	234,8
54-2з	Огурец в нарезке или	80	0,7	0,1	2,0	11,3
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
338	Апельсины	100	0,7	0,2	8,1	43,0
54-1з	Сыр твёрдый в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54,6
14	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	74,8
376	Чай с сахаром или	200	0,2	0,1	10,1	41,4
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,3	0,1	10,3	43,8
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,6	14,0	71,7
	Итого	857	20,9	24,9	104,5	798,7 ккал
		850	21,0		105,0	802,6 ккал

2-я неделя

День 1						
82	Борщ из капусты с картофелем	200	1,7	4,7	8,2	81,5
271	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9
54-6г-2020	Каша рисовая	100	1,6	3,4	16,5	103,9
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1,2	0,1	6,9	33,6
209	Яйцо варёное	1	5,1	4,6	0,3	62,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	17,6	73,9
338	Апельсины	100	0,7	0,2	8,1	43,0

	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,6	14,0	71,7
	Итого	926	32,4	17,0	109,7	726,9 ккал
День 2						
95	Рассольник Ленинградский	200	6,3	6,4	20,9	166,9
245	Бефстроганов из говядины (свинины)	50	8,2	6,1	2,4	96,5
128	Картофельное пюре	100	3,4	7,8	23,8	179,6
70	Огурец консервированный	80	2,7	0,7	5,6	57,2
376	Чай с сахаром или	200	0,2	0,1	10,1	41,4
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8
14	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,6	14,0	71,7
	Итого	742	28,3	30,5	106,4	828,7 ккал
			28,4		106,6	831,1 ккал
День 3						
98	Суп Крестьянский с рисом	200	1,6	3,7	10,5	92,3
54-12м-2020	Котлета из говядины или	80	13,5	13,5	3,1	188,9
54-4м-2020	свинины	60	12,3	13,0	6,4	192,3
309	Макароны отварные	100	5,5	4,8	35,3	206,4
54-2з	Огурец в нарезке или	80	0,7	0,1	2,0	11,3
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	46,9
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,6	14,0	71,7
	Итого	862	30,1	52,5	124,4	842,9 ккал
		822	28,9	52,0	128,0	847,8 ккал
День 4						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,1	6,2	15,0	132,2
143	Рагу из овощей	150	3,4	5,5	20,8	147,3
209	Яйцо варёное	1	5,1	4,6	0,3	62,8
219	Сырники из творога	120	21,5	10,6	19,5	262,9
107	Мармелад	20	-	-	15,9	64,2
	Кефир / молоко кипячённое	200	2,8	3,2	4,6	58,0
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	46,9
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,6	14,0	71,7
	Итого	936	44,7	31,6	129,4	986,6 ккал
День 5						
101	Суп рисовый (гречневый)	200	3,5	6,1	14,3	126,4
294	Биточки из курицы	100	15,4	14,7	13,4	248,8
54-8г-2020	Капуста тушеная	100	2,5	3,4	9,4	79,1
54-2з	Огурец в нарезке или	80	0,7	0,1	2,0	11,3
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
349	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	13,9	58,7
338	Апельсины	100	0,7	0,2	8,1	43,0
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,6	14,0	71,7
54-9в	Булочка «Школьная»	60	5,2	1,8	34	172,6
	Итого	942	35,6	27,6	138,6	952,2 ккал
		922			138,9	952,7 ккал