



УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ "Школа № 28 г.о. Донецк"
Б.Е. Бабанин

Примерное двухнедельное меню на зимне-весенний период 2025г для питания детей 1 - 4 классов и 5 - 11 классов льготной категории

Номер рецептуры (стр.)	Наименование блюда, согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал	
				белки		жиры		углеводы			
		1-4 кл	льгота	1-4 кл	льгота	1-4 кл	льгота	1-4 кл	льгота	1-4 кл	льгота
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ											
ПОНЕДЕЛЬНИК											
ЗАВТРАК											
№15 с 26	Салат с огурцом и луком	100	100	2,5	2,5	5	5	1,9	1,9	64	64
№ 164 с 95	Макароны отварные	150	150	5,4	5,4	4,9	4,9	32,8	32,8	196,8	196,8
№ 17 с 99	Омлет	53	53	5,5	5,5	11,7	11,7	1,1	1,1	132	132
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	94,00	94,00
№ 330 с 185	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,00	0,00	19,80	19,80	81,00	81,00
№ 9 с 23	Сыр	30	30	7	7	9	9	0,00	0,00	111,00	111
№ 219 с 132	Сосиска		60		6,84		20,16		0		208,80
Итого за день		573	633	23,94	30,78	30,92	51,08	42,48	75,28	678,80	887,60
ВТОРНИК											
ЗАВТРАК											
№ 244 с 144	Плов из свинины	150	150	13,7	13,7	26,9	26,9	27,2	27,2	407,00	407,00
	Сок	200	200	0,2	0,2			24	24	100,00	100,00
№ 309 с 177	Икра свекольная	100	100	1,8	1,8	5,2	5,2	9,1	9,1	91	91
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	94,00	94
	Вафли		80		5,84		7,64		39,07		248
Итого за день		490	570	18,74	24,58	32,42	40,06	79,98	119,05	692,00	940,00
СРЕДА											
ЗАВТРАК											
№ 149 с 88	Каша манная молочная	210	210	6,4	6,4	11,7	11,7	43	43	303	303
№ 187 с 105	Пудинг творожный	100	100	15	15	14	14	23,4	23,4	283	283
№ 326 с 183	Компот из яблок	200	200	0,2	0,2			27,9	27,9	113	113,00
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	94,00	94
№ 323 с 182	Яблоко		75		0,3		0,3		7,35		35,3
№ 9 с 23	Сыр		20		5,2		5,3		0,7		71,12
Итого за день		550	645	24,64	30,14	26,02	31,62	113,98	122,03	793	899,37

ЧЕТВЕРГ											
ЗАВТРАК											
№ 52 с 39	Овощи (посезонно)	50	100	1,4	2,8			0,30	0,6	8	16,00
№ 103 с 62	Картофель отварной	100	200	3,1	3,82	4,7	5,76	26,9	30,68	163	188,00
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	94,00	94
№ 349 с 193	Чай	200	200	0,1	0,1			15,00	15,00	60,00	60
№ 194 с 111	Рыба тушенная с овощами	150	150	16,10	16,1	8,9	8,9	8,4	8,4	184	184
Итого за день		540	690	23,74	25,86	13,92	14,98	70,28	74,36	509	542,00
ПЯТНИЦА											
ЗАВТРАК											
№ 114 с 85	Каша гречневая	150	150	9	9	10,6	10,6	46,2	46,2	320	320
	Икра кабачковая (пром. Производства)	50	50	0,9	0,9	2,7	2,7	4,5	4,5	46	46
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	94,00	94
№ 247 с 146	Шницель	75	75	14,5	14,5	28	28	8,8	8,8	345	345,00
№ 353 с 194	Кофейный напиток со сгущенкой	200	200	3,3	3,3	3,5	3,5	22,5	22,5	135	135
Итого за день		515	515	30,74	30,74	45,12	45,12	101,68	101,68	940,00	940,00
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ											
ПОНЕДЕЛЬНИК											
ЗАВТРАК											
№ 168 с 97	Лапшевник с творогом с маслом сливочным	155	155	13,33	13,33	12,96	12,96	30,2	30,2	291	291
№ 219 с 132	Сосиска	60	60	6,84	6,84	20,16	20,16	0	0	208,80	208,80
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	94,00	94
№ 3543 с 194	Какао с молоком	200	200	3,8	3,8	3,9	3,9	25,80	25,80	154,00	154
	Печенье		75		5,63		13,88		50,25		348,75
Итого за день		455	530	27,01	32,64	37,34	51,22	75,68	125,93	747,8	1096,55
ВТОРНИК											
ЗАВТРАК											
№ 144 с 85	Капуста тушенная	100	100	3,8	3,8	9,3	9,3	16,3	16,3	166	166
№ 144 с 67	Гречка отварная	100	100	5,8	5,8	4,4	4,4	22,6	22,6	139	139
№ 232 с 138	Печень по строгоновски	50	50	13,8	13,8	10,2	10,2	5	5	167	167
№ 169 с 98	Яйцо отварное		1		5,1		4,6		0,3		63
	Вафли		50		2,92		3,82		19,54		124
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	94,00	94
№ 330 с 185	Компот из сухофруктов	200	200	0,50	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
Итого за день		490	541	26,94	34,96	24,22	32,64	83,38	103,22	647	834

СРЕДА											
ЗАВТРАК											
№ 118 с 68	Рагу овощное	150	150	3,2	3,2	12,7	12,7	17,8	17,8	199	199
№ 52 с 39	Овощи (посезонно)	50	50	1,4	1,4	0	0	0,30	0,3	8	8,00
№ 246 с 146	Бифштекс	50	75	12,5	15,63	7,5	9,38	0,1	0,12	75	94
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	94,00	94
	Сок	200	200	0,2	0,2	0	0	24	24	100,00	100,00
	Печенье		50		3,75		9,25		75,38		232,50
Итого за день		490	565	20,34	27,22	20,52	31,65	61,88	137,28	476	727,25
ЧЕТВЕРГ											
ЗАВТРАК											
№ 195 с 112	Шницель рыбный	75	75	14,7	14,7	9,7	9,7	5,1	5,1	160	160
№ 144 с 85	Каша пшеничная	100	100	7,7	7,7	8,9	8,9	42,5	42,5	282	282
№ 381 с 193	Чай с молоком	200	200	0,2	0,2			15,2	15,2	63	63,00
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,4	19,68	24,60	94,00	117,5
	Салат с квашеной капустой	100	100	0,8	0,8	5	5	6,6	6,6	74	74
№ 323 с 182	Яблоко		100		0,4		0,4		9,8		47
Итого за день		515	625	26,44	27,6	23,92	24,4	89,08	103,8	673	743,5
ПЯТНИЦА											
ЗАВТРАК											
№ 244 с 144	Плов из свинины	150	150	13,7	13,7	26,9	26,9	27,2	27,2	407	407
№ 52 с 39	Овощи (посезонно)	50	50	1,4	1,4	0	0	0,30	0,3	8	8,00
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	94,00	94
№ 9 с 23	Сыр	15	15	3,5	3,5	4,4	4,4	0	0	53,8	53,8
№ 350 с 193	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2			15,2	15,2	63	63
№ 323 с 182	Яблоко		100		0,4		0,4		9,8		47
Итого за день		455	555	21,84	22,24	31,62	32,02	62,38	72,18	625,8	672,80
Всего за 10 дней		х	х	244,37	286,76	286,02	354,79	780,80	1034,81	6782,40	8283,07
Всего за 1 день		х	х	24,437	28,676	28,602	35,479	78,08	103,481	678,24	828,31
Норма за 1 день		х	х	19,25	22,5	19,75	23	83,75	95,75	587,5	680

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1 - 4 х

** Сборник рецептов на продукцию для питания школьников 1987 г.