



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ «СШ № 2 Шахтёрского м.о.»

Е.А. Слоквина

«23» _____ 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
в Государственном бюджетном общеобразовательном
учреждении «Средняя школа № 2
Шахтерского муниципального округа»
Донецкой Народной Республики**

г. Шахтерск
2024 -2025гг.

**Примерное двухнедельное меню для организации питания детей
в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя школа № 2
Шахтерского муниципального округа» Донецкой Народной Республики
(двухразовое питание)**

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд			Энергоценность ккал	Витамины С
		7-11 лет	12-16 лет	белки	жиры	углеводы		
А	1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Первая неделя</i> ПОНЕДЕЛЬНИК								
		Завтрак	Обед					
№ 55	Каша гречневая с маслом	150/5	200/6	3,56/4,45	3,86/4,825	6,56/8,2	108,14/135,175	0
№ 83	Печень тушеная в соусе	60	70	4,465	3,31	0,295	81,245	12,3
	Лепешка закусочная	50	80	3,07	1,07	20,93	107,215	0
№ 60,2	Масло сливочное, сыр тв.	0/10	10/10	2,4/6,4	8,6/8,5	15,7/16	150/166	0,6
№ 13	Икра кабачковая	50	60	1,62	6,19	8,83	77,60	1,29
№ 22	Чай с сахаром	200	200	1,0	0	21,2	92	0
№23	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	X	250/10	1,46/1,825	3,92/4,9	10,2/12,75	82/102,5	13,38
Итого **	X	515	898	17,57/37,02	23,319/25,935	53,454/64,24	532,96/616,795	27,57
Обед ГПД								
№ 23	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	X	200/8	1,46/1,825	3,92/4,9	10,2/12,75	82/102,5	10,7
№ 31	Жаркое по- домашнему	X	200	20/25	18,48/23,1	33,46/41,825	380/475	0,39
№ 4	Горошек консервирован	X	50	1,2/1,6	4,0/5,7	2,7/10,1	53/100	2
	Лепёшка закусочная	X	60	3,07	1,07	20,93	107,215	0
№ 53	Яйцо отварное	X	40	3,86	4,28	0,32	62,80	0
пром	Сок	X	200	0	0	22,4	90	0
Итого **	X	X	850	26,82/32,32	24,835/30,015	99,13/110,895	724,205/839,855	11,09
Всего ***	X	X	X	44,39/69,34	48,154/55,95	152,584/175,135	1257,165/1456,,65	38,46
ВТОРНИК								
		Завтрак	Обед					
№31	Жаркое по- домашнему	200	250	10,6/13,3	10,9/13,6	19,4/24,3	244/305	0,39
№ 26	Капуста тушеная	60	80	0,8	1,46	0,725	24,715	7,52
	Лепешка закусочная	50	80	3,07	1,07	20,93	107,215	0
№5	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0
№2	Сыр твердый	7	10	3,69	3,98	0	82,67	0,27
№ 62	Фрукты	100	100	0,4/1,5	0	9,5/21,0	41/91	2,35
№ 14	Суп картофельный с фасолью	X	250	2,8	5,5	17,8	133	2,66
Итого **	X	667	970	21,5/15,29	30,209/34,560	85,524/99,57	727,600/845,440	13,19
Обед ГПД								
№ 14	Суп картофельный с фасолью	X	200	2,8	5,5	17,8	133	2,13
№ 16	Каша перловая	X	150	6,18/7,725	1,62/2,025	0,68/0,85	164,16/205,2	0
№ 59	Рыба тушеная с овощами	X	60	2,180	2,935	3,075	54,755	2,46
	Лепёшка закусочная	X	60	3,07	1,07	20,93	107,215	0
№75	Салат из свеклы отварной	X	50	1,07	3,045	63,65	0	1,72
№ 63	Кисломолочные продукты	X	170	3,62	5,79	24	162	1,58
№ 45	Булочка домашняя	X	80	2,24	10,10	45,59	102,09	0
Итого **	X	X	770	27,825/29,720	28,645/30,025	119,045/120,91	512,49/570,480	7,89
Всего ***	X	X	X	49,325/45,01	58,854/64,585	204,569/220,480	1240,090/1415,920	21,08
СРЕДА								
		Завтрак	Обед					
№32	Запеканка из творога и сметанным соусом	200\10	250\15	8,59/12,885	7,52/11,228	20,13/30,195	182,58/273,87	0,35
№58	Кофейный напиток с	200	200	1,44	1,49	28,94	126,90	1,28

	молоком							
№ 53	Яйцо отварное	40	40	3,86	4,28	0,32	62,80	0
№ 62	Фрукты	100	100	0,4/1,5	0	9,5/21,0	41/91	2,35
	Лепёшка закусочная	50	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0
№79	Суп картофельный с крупой	X	250	2/2,5	2,24/2,8	13,6/17	82,6/103,25	3,06
Итого **	X	550	895	17,500/22,785	22,379/50,1 17	66,724/85,935	544,400/692,490	7,04
Обед ГПД								
№79	Суп картофельный с крупой	X	200	2/2,5	2,24/2,8	13,6/17	82,6/103,25	2,78
№6	Пиоре картофельное	X	180	1,03\1,24	3,41\4,09	0,71\0,85	106,93\128,32	4,68\5,62
№ 13	Икра кабачковая	X	70	1,62	6,19	8,83	77,60	1,29
№79	Гуляш из птицы	X	70	17,6	7,8	4,7	125	0,32
	Лепёшка закусочная	X	60	3,07	1,07	20,93	№114	0
пром	Сок	X	200	0	0	22,4	90	0
№ 60,2	Масло сливочное, сыр тв.	X	10/10	2,4/6,4	8,6/8,5	15,7/16	150/166	0,6
Итого **	X	X	800	14,145/15,730	15,525/17,6 45	92,105/98,185	600,31/662,26	9,67
Всего ***	X	X	X	27,085/32,965	26,795/32,6 23	123,285/145,180	861,075/1078,77	16,71
ЧЕТВЕРГ								
		Завтрак	Обед					
№6	Пиоре картофельное	150	180	1,03\1,24	3,41\4,09	0,71\0,85	106,93\128,32	4,68\5,62
№ 59	Рыба тушеная с овощами	60	80	2,180	2,935	3,075	54,755	2,46
№67	Овощи свежие(консервирован)	60	80	1,09	0,2	3,80	43	18,
	Лепёшка закусочная	50	80	3,07	1,07	20,93	107,215	0
№ 63	Кисломолочные продукты	160	170	3,62	5,79	24	162	1,58
№79	Суп картофельный с крупой	X	250	2/2,5	2,24/2,8	13,6/17	82,6/103,25	2,78
Итого **	X	515	860	15,49/18,595	12,790/15,6 95	54,420/60,660	518,315/613,555	29,5
Обед ГПД								
№79	Суп картофельный с крупой	X	200	2/2,5	2,24/2,8	13,6/17	82,6/103,25	2,78
№56	Плов с мясом курин.	X	200	10,50	4,25	37,18	240,56	1,02
№75	Салат из свеклы отварной	X	50	1,07	3,045	63,65	0	1,72
	Лепёшка закусочная	X	60	3,07	1,07	20,93	107,215	0
№ 61	Молоко	X	200	3,6	5	20,38	112	1,58
№ 62	Фрукты	X	100	0,4/1,5	0	9,5/21,0	41/91	2,35
Итого **	X	X	810	20,410/21,525	27,749/28,8 39	77,679/80,304	774,110/830,145	9,45
Всего ***	X	X	X	35,900/40,120	40,539/44,5 34	132,099/140,964	1292,425/1443,700	38,95
ПЯТНИЦА								
		Завтрак	Обед					
№ 25	Макароньы отварные	150\5	200\6	1,25\1,5	2,47\2,96	18,03\21,63	161,23/193,48	0
№17	Котлеты из филе куриного	60	80	3,77	3,12	0,63	78,47	0,08
пром	Сок	180	200	1,04	0	26,96	107,44	0
	Лепёшка закусочная	50	80	3,07	1,07	20,93	107,215	0
№75	Салат из свеклы отварной	50	50	1,07	3,045	63,65	0	1,72
№ 60	Масло сливочное	10	10	2,4/6,4	8,6/8,5	15,7/16	150/166	0,6
№ 7	Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной	X	250\10	1,4/1,75	3,9/4,875	6,78/8,475	67,8/84,75	14,08
Итого **	X	480	860	9,465/11,110	7,730/9,290	53,600/57,400	347,560/416,06	16,48
Обед ГПД								
№ 7	Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной	X	200\10	1,4/1,75	3,9/4,875	6,78/8,475	67,8/84,75	13,89
№6	Пиоре картофельное	X	150	3,4	5,9	20,8	206,44	4,68
№ 59	Рыба тушеная с овощами	X	60	2,180	2,935	3,075	54,755	2,46
	Лепешка закусочная ,масло сливочное	X	60\10	3,07	1,07	20,93	107,215	0
№ 26	Капуста тушеная	X	60	0,8	1,46	0,725	24,715	7,52
№ 53	Яйцо отварное	X	40	3,86	4,28	0,32	62,80	0

№5	Компот из сухофруктов	X	200	1,04	0	26,96	107,44	0
	Кондитерские изделия	X	10	0	0	4,75/10,5	21,5/45,5	0
Итого **	X	X	800	24,110/25,830	30,110/36,215	121,590/132,248	785,255/870,646	28,55
Всего ***	X	X	X	59,405/36,940	37,840/45,505	175,190/189,648	1132,815/1286,706	45,03
<i>Вторая неделя</i>								
ПОНЕДЕЛЬНИК								
		Завтрак	Обед					
№56	Плов с мясом курин.	200	250	11,50	4,25	37,18	240,56	1,02
№ 4	Зеленый горошек консерв	50	70	1,26	0,07	5,6	30	4
№ 22	Чай с сахаром	200	200	1,0	0	21,2	92	0
	Лепёшка закусочная	50	80	3,07	1,07	20,93	107,215	0
№62	Фрукты	80	100	5,1	4,6	0,3	63	2,35
№ 60,2	Масло сливочное, сыр тв.	10/10	10/12	2,4/6,4	8,6/8,5	15,7/16	150/166	0,6
№23	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	X	250\10	1,46/1,825	3,92/4,9	10,2/12,75	82/102,5	13,38
Итого **	X	600	982	10,495/11,245	7,755/7,865	41,660/47,485	408,635/468,170	21,35
Обед ГПД								
№23	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	X	200	2/2,5	2,24/2,8	13,6/17	82,6/103,25	12,67
№6	Пюре картофельное	X	150	3,4	5,9	20,8	206,44	4,68
№ 59	Рыба тушенная с овощами	X	60	2,180	2,935	3,075	54,755	2,46
№ 26	Капуста тушенная	X	50	0,8	1,46	0,725	24,715	7,52
	Лепёшка закусочная, масло сливоч	X	50\10	3,07	1,07	20,93	107,215	0
№ 53	Яйцо отварное	X	40	3,86	4,28	0,32	62,80	0
№5	Компот из сухофруктов	X	200	1,04	0	26,96	107,44	0
	Кондитерские изделия	X	10	0	0	4,75/10,5	21,5/45,5	0
Итого **	X	X	770	16,690/18,410	26,945/33,050	117,565/128,223	718,010/803,401	27,33
ВТОРНИК								
		Завтрак	Обед					
№168	Лепешка с творогом со сметаной	200/10	250/15	8,59/12,885	7,52/11,228	20,13/30,195	182,58/273,87	0
№ 61	Молоко	200	200	3,6	5	20,38	112	1,58
№62	Фрукты	100	100	5,1	4,6	0,3	63	2,35
	Лепёшка закусочная	50	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0
№35	Рассольник-Ленинградский	X	250	2/2,5	2,24/2,8	13,6/17	82,6/103,25	7,41
Итого **	X	560	865	17,500/22,785	22,379/50,117	66,724/85,935	544,400/692,490	11,34
Обед ГПД								
№35	Рассольник-Ленинградский	X	200	2/2,5	2,24/2,8	13,6/17	82,6/103,25	3,89
№12	Плов с мясом курин.	X	200	11,50	4,25	37,18	240,56	1,02
	Лепёшка закусочная	X	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0
№ 13	Икра кабачковая	X	60	1,62	6,19	8,83	77,60	1,29
№ 63	Кисломолочные продукты	X	150	3,62	5,79	24	162	1,28
Итого **	X	X	660	38,220/42,077	31,160/34,120	79,360/85,274	655,435/707,085	7,48
Всего ***	X	X	X	55,720/64,862	137,776/222,01	146,084/171,209	1199,835/1399,575	18,82
СРЕДА								
		Завтрак	Обед					
№88	Каша манная	200	250	10,6/13,3	10,9/13,6	19,4/24,3	244/305	1,34
	Лепешка закусочная	50	80	3,07	1,07	20,93	107,215	0
№ 63	Кисломолочные продукты	160	180	3,62	5,79	24	162	1,28
№ 62	Фрукты	100	100	0,4/1,5	0	9,5/21,0	41/91	2,35
№ 81	Суп картофельный с фасолью	X	250	2,8	5,5	17,8	133	2,21
Итого **	X	630	1040	21,5/15,29	30,209/34,560	85,524/99,57	727,600/845,440	7,18
Обед ГПД								
№ 81	Суп картофельный с фасолью	X	200	2/2,5	2,24/2,8	13,6/17	82,6/103,25	1,99
№12	Плов с мясом курин.	X	200	11,50	4,25	37,18	240,56	1,02
№ 13	Икра кабачковая	X	50	1,62	6,19	8,83	77,60	1,29
	Лепёшка закусочная	X	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0
№ 61	Молоко кипяченое	X	200	3,6	5	10,38	112	1,58
Итого **	X	X	700	38,220/42,077	31,160/34,1	79,360/85,274	655,435/707,085	5,88

**					20			
Всего ***	X	X	X	55,720/64,862	137,776/222,01	146,084/171,209	1199,835/1399,575	13,06
ЧЕТВЕРГ								
		Завтрак	Обед					
№6	Пюре картофельное	150	180	1,03\1,24	3,41\4,09	0,71\0,85	106,93\128,32	4,68\5,62
№ 48	Тефтели рыбные	60	80	8,34\11,12	3,96\6,34	6,42\8,56	54,55\72,73	3,45
№67	Овощи свежие(консервирован)	60	80	1,09	0,2	3,80	43	18,
	Лепёшка закусочная	50	80	3,07	1,07	20,93	107,215	0
№5	Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0	26,96	107,44	0
№ 53	Яйцо отварное	40	40	3,86	4,28	0,32	62,80	0
№ 60,2	Масло сливочное, сыр тв.	10/10	10/10	2,4/6,4	8,6/8,5	15,7/16	150/166	0,6
№79	Суп картофельный с овощами	X	250	2/2,5	2,24/2,8	13,6/17	82,6/103,25	1,05
Итого* *	X	470	880	17,950/21,160	44,059/53,755	88,074/104,678	757,140/905,781	27,78
Обед ГПД								
№79	Суп картофельный с овощами	X	200	2/2,5	2,24/2,8	13,6/17	82,6/103,25	X
№55	Каша гречневая	X	150	5,5/7,33	5,7/7,6	35,5/47,333	210/280	0
№79	Гуляш из птицы	X	70	17,6	7,8	4,7	125	X
№75	Салат из свеклы отварной	X	50	1,07	3,045	63,65	0	1,72
	Лепёшка закусочная, сыр тв	X	60\10	3,07	1,07	20,93	107,215	0,6
№ 53	Яйцо отварное	X	40	3,86	4,28	0,32	62,80	0
№56	Какао с молоком	X	200	3,35	3,52	20,13	141,36	1,94
Итого **	X	X	790	37,490/39,685	37,799/40,679	117,024/131,407	924,035/1014,535	4,26
Всего ***	X	X	X	55,440/60,845	81,858/94,434	205,098/236,085	1681,175/1920,316	32,04
ПЯТНИЦА								
		Завтрак	Обед					
№16	Каша пшеничная	150	200	2,4/6,4	8,6/8,5	15,7/16	150/166	0
№80	Оладьи печеночные	60	80	8,90\11,86	8,37\11,16	0,53\0,7	3,26\4,34	12,3
№75	Салат из свеклы отварной	50	50	1,07	3,045	63,65	0	1,72
	Сок	180	200	1,04	0	26,96	107,44	0
	Лепёшка закусочная	50	80	3,07	1,07	20,93	107,215	0
№62	Фрукты	100	100	5,1	4,6	0,3	63	2,35
№69	Суп картофельный с консервой р	X	250	2/2,5	2,24/2,8	13,6/17	82,6/103,25	2,21
Итого **	X	660	970	10,495/11,245	7,755/7,865	41,660/47,485	408,635/468,170	18,58
Обед ГПД								
№79	Суп картофельный с овощами	X	200	2/2,5	2,24/2,8	13,6/17	82,6/103,25	1,99
№6	Пюре картофельное	X	150	3,4	5,9	20,8	206,44	4,68
№ 59	Рыба тушенная с овощами	X	60	2,180	2,935	3,075	54,755	2,73
№ 26	Капуста тушенная	X	60	0,8	1,46	0,725	24,715	7,52
	Лепёшка закусочная, масло сливоч	X	50\10	3,07	1,07	20,93	107,215	0,6
№ 53	Яйцо отварное	X	40	3,86	4,28	0,32	62,80	0
№5	Компот из сухофруктов	X	200	1,04	0	26,96	107,44	0
пром	Кондитерские изделия	X	10	0	0	4,75/10,5	21,5/45,5	0
Итого **	X	X	780	16,690/18,410	26,945/33,050	117,565/128,223	718,010/803,401	17,52
Всего ***	X	X	X	27,185/29,655	34,700/40,915	159,225/175,708	1126,645/1271,571	36,1
Всего за 10 дней ****	X	X	X	439,620/470,987	544,5520/686,4410	1598,683/1828,099	12815,57/14673,693	287,58
Всего за 1 День	X	X	X	43,962/47,098	54,455/68,644	159,868/182,809	1281,557/1467,369	28,76

*Для приготовления блюд используется книга «Сборник рецептов блюд на продукцию для детей школьных организаций под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутьяна- 2017г.»

