

Утверждаю:

И.о. директора ГБОУ «Каменская
школа Тельмановского м.о.»

Ганжерли Т.Н.



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для школьной столовой

ГБОУ «Каменская школа Тельмановского м.о.»

На 2024 – 2025 учебный год

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для школьной столовой на 2024 – 2025 уч. год

1-4 классы

Наименование блюда согласно рецептуры	Выход блюда, г	Химический состав блюда			Эн. ценность, ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
День 1					
Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	1	-	1	8
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/10	7	9	41	268
Мясо тушеное (курица)	50/50	18	6	4	145
Хлеб пшеничный	34	3	-	17	80
Чай с лимоном	200/7	-	-	15	62
Печенье	20	2	2	14	79
День 2					
Сыр (порциями)	12	3	3	-	41
Яйца вареные	40	5	5	-	63
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом.	143/7	7	10	30	235
Хлеб пшеничный	29	2	-	14	68
Какао с молоком.	200	4	4	25	151
Яблоки свежие	90	-	-	9	42
День 3					
Овощи натуральные соленые (помидоры).	60	-	-	1	7
Картофельное пюре с маслом.	119/6	3	8	19	159
Оладьи из печени.	70	12	12	9	195
Хлеб пшеничный	36	3	-	18	85
Компот из смеси сухофруктов	180	-	-	25	104
День 4					
Икра свекольная	70	2	6	10	98
Макаронные изделия отварные с маслом.	143/7	6	6	35	220
Котлета рыбная(филе минтая).	80	12	3	8	110
Хлеб пшеничный	43	3	-	21	101
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	-	24	104
День 5					
Каша "Дружба"	142/8	4	6	20	147
Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным.	75/30	14	10	36	294
Хлеб пшеничный	22	2	-	11	52
Кисель из яблок	200	-	-	29	119
День 6					
Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	1	-	1	8

Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10	41	290
Мясо тушеное (курица)	50/50	18	6	4	145
Хлеб пшеничный	33	3	-	16	78
Чай с сахаром.	200	-	-	15	60
Печенье	20	2	2	14	79
День 7					
Сыр (порциями)	15	4	4	-	52
Яйца вареные	40	5	5	-	63
Каша жидкая из манной крупы с маслом	200/10	6	11	33	258
Хлеб пшеничный	36	3	-	18	85
Компот из смеси сухофруктов	200	-	-	28	116
Яблоки свежие	100	-	-	10	47
День 8					
Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	-	-	1	7
Макаронны отварные с овощами	100/25	4	6	27	177
Котлеты, биточки, шницели (курица)	73/7	15	12	12	211
Хлеб пшеничный	26	2	-	13	61
Кофейный напиток с молоком	180	3	3	25	141
День 9					
Икра свекольная	60	2	5	8	84
Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3	10	25	206
Котлета рыбная(филе минтая).	70	11	3	7	96
Хлеб пшеничный	46	4	-	23	108
Чай с лимоном	200/7	-	-	15	62
День 10					
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом.	143/7	4	8	30	211
Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным.	75/30	14	10	36	194
Хлеб пшеничный	16	1	-	8	38
Компот из свежих плодов	200	-	-	28	115

5 - 11 классы

Наименование блюда согласно рецептуры	Выход блюда, г	Химический состав блюда			Эн. ценность, ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
День 1					
Суп картофельный с бобовыми	250	5	6	20	153
Икра кабачковая консервированная	50	1	5	4	60
Макаронные изделия отварные с маслом	143/7	6	6	35	220
Котлеты, биточки (особые) с маслом.	73/7	14	16	11	244
Хлеб пшеничный	52	4	-	26	122
Хлеб ржаной	30	2	-	15	70
Компот из смеси сухофруктов	200	-	-	28	116
День 2					
Борщ зеленый	250	3	7	16	133
Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150/10	4	8	40	251
Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай).	70/5/15	16	11	5	171
Хлеб пшеничный	50	4	-	25	118
Хлеб ржаной	40	2	-	20	93
Чай с сахаром.	200	-	-	15	60
День 3					
Борщ с капустой и картофелем	250	2	6	15	122
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10	41	290
Мясо, жаренное крупным куском (курица).	62/38	23	7	3	166
Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165
Хлеб ржаной	42	2	1	21	97
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	-	24	104
День 4					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	11	4	16	141
Салат из квашеной капусты	70	1	4	5	60
Плов из птицы или кролика	100/50	19	9	28	267
Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165
Хлеб ржаной	50	3	1	25	116
Чай с сахаром.	200	-	-	15	60
День 5					
Рассольник ленинградский (кр. перловая)	250	3	6	21	151
Картофель и овощи, тушенные в соусе	125	3	8	21	172
Котлеты из филе индейки	80	14	16	12	251
Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141
Хлеб ржаной	26	2	-	13	60
Чай с сахаром.	200	-	-	15	60

День 6					
Суп картофельный с бобовыми	250	5	6	20	153
Икра кабачковая консервированная	60	1	5	5	71
Макаронные изделия отварные с маслом	143/7	6	6	35	220
Котлеты, биточки (особые) с маслом.	73/7	14	16	11	244
Хлеб пшеничный	40	3	-	20	94
Хлеб ржаной	21	1	-	10	49
Компот из смеси сухофруктов	200	-	-	28	116
День 7					
Борщ зеленый	250	3	7	16	133
Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150/10	4	8	40	251
Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай).	70/5/15	16	11	5	171
Хлеб пшеничный	50	4	-	25	118
Хлеб ржаной	38	2	-	19	88
Чай с сахаром.	200	-	-	15	60
День 8					
Борщ с капустой и картофелем	250	2	6	15	122
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10	41	290
Мясо, жаренное крупным куском (курица).	62/38	23	7	3	166
Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165
Хлеб ржаной	43	2	1	21	100
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	-	24	104
День 9					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	11	4	16	141
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/10	7	9	41	268
Оладьи из печени	90	16	16	11	246
Хлеб пшеничный	40	3	-	20	94
Хлеб ржаной	35	2	-	17	81
Чай с сахаром.	200	-	-	15	60
Яблоки свежие	80	-	-	8	38
День 10					
Рассольник ленинградский (кр. перловая)	250	3	6	21	151
Рагу из овощей	150	3	13	16	195
Тефтели (курица)	60/50	11	9	12	169
Яйца вареные	40	5	5	-	63
Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165
Хлеб ржаной	48	3	1	24	111
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	-	24	104