

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «Урзуфская

школа Мангушского м.о.»

Л.В.Котлубей



Примерное десятидневное меню для питания обучающихся

1-4 классов, льготной категории 5-11 классов, ГПД в

ГБОУ «Урзуфская школа Мангушского м.о.»

На 2024-2025 учебный год



I неделя

Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Каша гречневая	110	4,8	5,0	36,4	224,3	290
Гуляш из отварной говядины	50	4,7	3,0	1,8	68,5	223
Какао на молоке	180	3,4	3,5	23,2	138,6	357
Овощи	60	2,0	0,0	0,4	11,3	52
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Всего	x	17,3	12,3	77,5	536,7	x

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Пюре картофельное	150	3,3	5,6	23,2	156,0	298
Оладьи из печени	50	6,1	7,2	10,2	131,4	284 Тут.
Икра свекольная	70	0,6	3,3	4,1	48,7	54 Тут.
Фрукты яблоки	60	0,5	0,0	4,9	24,0	325
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,1	0,0	37,0	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0	330
Кефир	195	5,4	6,3	8,0	115,1	358
Всего	x	19,0	21,7	97,6	735,2	x

Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Сырник из творога со сметаной	70	12,4	10,2	14,5	200,2	182
Макароньы отварные с маслом	55	2,3	1,7	12,0	72,7	164
Компот из сухофруктов	170	0,5	0,0	26,8	109,6	330
Икра кабачковая	60	1,1	3,3	5,5	55,2	54
Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,0	75,0	
Фрукты бананы	60	0,5	0,0	7,1	30,1	323
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Всего	x	19,3	24,2	81,6	636,8	x

Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Каша пшеничная	110	5,4	3,6	30,1	176,0	290
Шницель рыбный натуральный	40	7,3	8,0	4,9	120,6	207
Капуста тушеная	70	1,7	4,2	7,4	75,0	114
Сок фруктовый	170	0,8	0,0	16,2	70,4	362
Фрукты яблоки	100	0,8	0,0	8,7	40,0	323
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,1	0,0	37,5	
Яйцо вареное	40	2,6	2,3	0,2	32,0	
Сыр твердый порционно	10	2,3	3,0	0,0	37,5	
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Всего	x	23,4	26,0	83,2	683,0	x

Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Рагу из птицы	120	8,9	7,2	12,0	147,8	279
Молоко кипяченое	220	6,5	7,4	10,9	137,5	357
Омлет натуральный	70	6,6	8,6	1,3	112,2	173
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Всего	x	24,4	24,0	39,9	491,5	x

2 неделя Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Макароны отварные с маслом	55	2,3	1,7	12,0	72,7	164
Котлета из мяса птицы	45	8,8	9,8	8,0	156,0	285
Сыр твердый порционнно	10	2,3	3,0	0,0	37,0	
Масло сливочное порционнно	10	0,1	8,2	0,0	75,0	
Хлеб	30	2,4	0,8	15,7	94,0	
Молоко кипячёное	220	6,5	7,4	10,9	137,5	357
Всего	x	22,4	30,9	46,6	572,2	x

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Пюре картофельное	120	2,6	4,4	18,6	124,8	298
Сок фруктовый	170	0,8	0,00	16,20	70,4	362
Фрукты бананы	60	0,9	0,0	12,6	54,6	323
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Шницель рыбный натуральный	40	7,3	8,0	4,9	120,6	207
Сыр твёрдый порционнно	10	2,4	3,0	0,0	37,0	
Всего	X	16,4	16,2	68,0	501,4	x

Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Запеканка из творога со сметаной	65	8,7	3,25	16,40	138,5	188
Каша рисовая вязкая	100	2,7	3,00	17,30	107,0	291
Какао на молоке	180	3,4	3,5	23,2	138,6	357
Икра кабачковая	60	1,1	3,3	5,5	55,2	54
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Фрукты бананы	60	0,5	0,0	7,1	30,1	323
Всего	X	18,8	13,9	85,2	563,4	x

Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Рагу из овощей	120	2,5	4,3	13,8	154,0	118
Котлета из говядины	45/20	7,4	10,3	7,7	153,0	248
Сок фруктовый	170	0,8	0,00	16,20	70,4	362
Сыр твердый порционнно	5	1,6	1,5	0,0	18,5	
Овощи	60	2,0	0,0	0,4	11,3	52
Фрукты бананы	80	0,7	0,0	9,5	40,1	323
Хлеб	30	1,8	0,6	11,8	70,5	
Всего	x	16,8	16,7	59,4	517,8	x

Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Плов из мяса птицы	120	10,7	9,1	22,6	216,0	283
Овощи	60	2,0	0,0	0,4	11,3	52
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Печенье	25	1,0	3,0	12,0	35,0	
Кефир	180	5,0	5,8	7,4	106,2	358
Всего	x	21,1	18,7	58,1	462,5	x

Меню составлено по сборнику " Сборник рецептов блюд для питания школьников " Киев "Техніка 1987
Приказ № 341 от 24 декабря 1985г.

1 неделя

Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофельный с горохом	200	4,8	3,7	16,5	120	81
Плов из мяса птицы	130	11,6	9,8	24,4	234,0	283
Омлет натуральный	80	7,6	9,8	1,5	128,3	173
Молоко кипяченое	220	6,5	7,4	10,9	137,5	357
Печенье	25	1,9	2,4	18,6	35,0	
сыр твёрдый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Всего	x	38,9	37,5	99,5	856,3	x

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп из макаронных изделий	200	2,1	2	15	88,5	91
Капуста тушеная	120	2,9	7,20	12,7	128,6	114
Шницель рыбный натуральный	75	12,1	13,2	8,2	221,0	207
Сок фруктовый	250	1,1	-	23,8	102,5	362
Фрукты апельсины	100	1,5	0,0	21,0	91,0	325
Сыр твёрдый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Всего	x	26,2	26,8	108,3	833,1	x

Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Борщ украинский	200	2,2	6,1	14,1	121,5	64
Каша гречневая вязкая	100	5,2	4,2	26,2	110,0	290
Котлеты из говядины	80	11,8	16,6	12,6	246,6	248
Овощи	60	2,0	0,0	0,4	11,3	52
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0	330
Кефир	210	5,9	6,7	8,6	124,0	358
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Всего	x	31,9	35,0	121,0	906,9	x

Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп с гречневой крупой	200	2	2,1	11,06	81	80
Макаронные отварные с маслом	75	3,1	2,3	16,4	99,2	164
котлеты из мяса птицы	80	14,2	15,4	12,9	252,0	285
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	169
Молоко кипяченое	220	6,5	7,4	10,9	137,5	357
Сыр твердый порционно	5	1,1	1,5	0,0	18,5	
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Всего	x	36,3	38,9	79,3	853,2	x

Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Рассольник ленинградский	200	2,2	4,40	14,20	106,0	74
Каша рисовая вязкая	80	2,0	2,5	20,7	113,1	291
Запеканка из творога	100	17,5	15,40	16,00	276,0	188
Какао на молоке	200	3,8	3,90	25,80	154,0	354
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Сыр твёрдый порционно	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Фрукты	100	1,5	0,0	21,0	91,0	323
Всего	x	32,5	33,3	125,4	960,6	x

2 неделя

Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп с макаронными изделиями	200	2,7	2,5	19,25	110,6	91
Плов из мяса птицы	150	13,4	11,3	28,2	270,0	283
Печенье	30	1,0	3,0	12,0	35,0	
Кефир	210	5,9	6,7	8,6	124,0	358
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Сыр твердый порционно	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Фрукты <i>Банана</i>	100	1,5	0,0	21,0	91,0	323
Сок фруктовый	200	1,1	-	16,0	82,0	362
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Всего	x	31,0	30,6	132,8	933,1	x

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофель.с рисом	200	1,7	1,9	14,7	83	79
Сырник из творога	130	19,4	16,5	23,3	323,3	182
Какао на молоке	200	3,8	3,9	25,8	154,0	354
Макаронны отварные с маслом	75	3,1	2,3	16,4	99,2	164
Икра кабачковая консервир.	60	1,1	3,3	5,5	55,2	54
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Сыр твердый порционно	10	2,3	3,0	0,0	37,0	
Фрукты бананы	60	1,5	0,0	21,0	54,6	323
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Всего	x	37,2	36,5	134,4	1008,3	x

Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Борщ украинский	200	2,2	6,1	14,1	121,5	64
Капуста тушенная	80	2,2	5,40	9,5	96,5	114
Поджарка из говядины	65	12,7	9,3	3,1	164,0	228
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Сок фруктовый	250	1,1	-	23,8	102,5	362
Всего	x	22,4	22,2	78,1	649,0	x

Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картоф.с горохом	200	4,8	3,7	16,5	120	81
Пюре картофельное	100	2,2	3,00	17,30	107,0	298
Рыба тушенная с овощами	110	11,8	6,5	6,2	124,0	194
Кефир	210	5,9	6,7	8,6	124,0	358
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	169
Овощи	50	2,0	0,0	0,4	9,5	52
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Фрукты бананы	100	1,5	0,0	21,0	91,0	323
Всего	x	37,5	25,9	97,9	803,0	x

Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофел. с гречневой крупой	200	2	2,10	11,06	81	80
Оладьи из печени	100	10,2	14,6	20,5	262,5	284 Тут.
Икра из свеклы	120	1,0	5,7	7,0	83,5	54 Тут.
Оладьи	60	2,2	3,5	16,1	105,1	371
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0	330
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Фрукты бананы	120	6,1	0,0	25,2	109,2	323
Сыр твердый порционно	10	2,3	3,0	0,0	37,0	
Всего	x	28,7	34,5	139,1	1009,3	x

Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофельный с горохом	200	4,8	3,7	16,5	120	81
Плов из мяса птицы	120	10,7	9,1	22,5	216,0	283
Омлет натуральный	80	7,6	9,8	1,5	128,3	173
Молоко кипяченое	220	6,5	7,4	10,9	137,5	357
Печенье	15	1,1	1,4	11,2	21,0	
сыр твёрдый	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Всего	x	34,9	33,9	82,3	758,8	x

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп из макаронных изделий	200	2,1	2	15	88,5	91
Капуста тушенная	120	2,9	7,20	12,7	128,6	114
Шницель рыбный натуральный	50	8,1	8,8	5,5	147,3	207
Сок фруктовый	250	1,1	-	23,8	102,5	362
Фрукты апельсины	100	1,5	0,0	21,0	91,0	325
сыр твёрдый	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Всего	x	19,9	20,5	97,7	693,9	x

Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Борщ украинский	200	2,2	6,1	14,1	121,5	64
Каша гречневая вязкая	80	4,2	3,4	21,0	88,0	290
Котлеты из говядины	50	7,4	10,4	7,9	154,1	248
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0	330
Кефир	180	5,1	5,7	7,4	106,3	358
Овощи	60	2,0	0,0	0,4	11,3	52
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Всего	x	24,5	26,6	102,0	727,7	x

Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп с гречневой крупой	200	2	2,1	11,06	81	80
Макаронные отварные с маслом	90	3,7	2,8	19,7	119,0	164
котлеты из мяса птицы	50	8,9	9,6	8,1	157,5	285
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	169
Молоко кипяченое	220	6,5	7,4	10,9	137,5	357
Сыр твердый порционно	5	1,1	1,5	0,0	18,5	
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Всего	X	30,3	29,0	69,8	694,0	x

Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Рассольник ленинградский	200	2,2	4,40	14,20	106,0	74
Каша рисовая вязкая	80	2,0	2,5	20,7	113,1	291
Запеканка из творога	85	14,9	13,1	13,60	234,6	188
Какао на молоке	200	3,8	3,90	25,80	154,0	354
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Сыр твёрдый порционно	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Фрукты апельсины	100	1,5	0,0	21,0	91,0	323
Всего	X	28,7	30,5	115,1	872,2	x

2 неделя

Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп с макаронными изделиями	200	2,7	2,5	19,25	110,6	91
Плов из мяса птицы	120	10,7	9,1	22,5	216,0	283
Печенье	20	0,7	2,0	8,0	23,3	
Кефир	180	5,1	5,7	7,4	106,3	358
Сыр твёрдый порционнно	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Фрукты	100	1,5	0,0	21,0	91,0	323
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Всего	x	27,1	22,2	121,8	812,2	x

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофел.с рисом	200	1,7	1,9	14,7	83	79
Сырник из творога	100	14,9	12,7	17,9	248,7	182
Какао на молоке	200	3,8	3,9	25,8	154,0	354
Сыр твёрдый порционнно	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Всего	x	24,6	21,0	78,1	621,7	x

Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Борщ украинский	200	2,2	6,1	14,1	121,5	64
Капуста тушенная	70	1,7	4,20	7,4	75,0	114
Поджарка из говядины	60	11,7	8,6	2,7	151,4	228
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Сок фруктовый	250	1,1	-	23,8	102,5	362
Всего	x	21,2	19,9	88,7	658,9	x

Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картоф.с горохом	200	4,8	3,7	16,5	120	81
Пюре картофельное	100	2,2	3,00	17,30	107,0	298
Рыба тушенная с овощами	80	8,6	4,7	4,5	90,2	194
Кефир	180	5,1	5,7	7,4	106,3	358
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	169
Овощи	40	1,3	0,0	0,3	7,5	52
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Фрукты бананы	100	1,5	0,0	21,0	91,0	323
Всего	x	31,6	22,7	87,0	702,5	x

Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофел. с гречневой крупой	200	2	2,10	11,06	81	80
Оладьи из печени	100	10,2	14,6	20,5	262,5	284 Туг.
Икра из свеклы	100	0,9	4,7	5,9	69,6	54 Туг.
Оладьи	55	1,9	3,2	14,7	97,1	371
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0	330
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Масло сливочное порционнно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Фрукты бананы	120	6,1	0,0	25,2	109,2	323
Сыр твердый порционнно	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Всего	x	25,9	31,3	128,6	921,9	x

Меню составлено по сборнику " Сборник рецептов блюд для питания школьников " Киев
"Техніка 1987 Приказ № 341 от 24 декабря 1985