

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ШКОЛА № 30 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЕНАКИЕВО"  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Примерное двухнедельное меню приготавливаемых блюд



Утвердил:

Директор

Ю. Л. Полякова

Возрастная категория

12-17 лет (льготные категории)

2 сентября 2024  
день \* месяц \* год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Обед	Первое блюдо	борщ с капустой и картофелем	250	5,87	7,62	5,9	12,62	54-2с	13,95
				Котлеты, шницеля рыбные	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р	26,29
			Второе блюдо	огурец в нарезке	60	0,5	0	1,6	8,4	54-2з-2020	15
				картофельное пюре	100	2,06	4	13,1	97,2	54-4гн-2020	10,49
				напиток	кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7	54-20хн
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	80	5,19	0,69	37,23	174,13		5,42
				Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,68	6	0	72,73	54-1з-2020	16,42
1	1	Итого за день:			810	32,8	21,21	80,83	540,68		110,26
1	2	Обед	Первое блюдо	Суп гороховый	200	0,8	3,1	5,9	53,8	102	15,45
				Гуляш из говядины	40	6,75	6,75	1,55	94,45	54-2м-	38,47
			Второе блюдо	капуста тушеная	100	2,4	4,93	13,82	81,4	54-8г	13,26
				Овощи свежие	50	0,5	0	1,6	8,4	54-2з-2020	15
				напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	80	5,19	0,69	37,23	174,13		5,42
				Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	53-19з	9,41
	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	54-9в	11,5			
1	2	Итого за день:			740	21,14	25,67	100,6	687,28		110,26
1	3	Обед	Первое блюдо	Суп молочный с макар. из-ми	200	5,5	5,58	18,83	106,56	54-7с	17,78
				печень по строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5	54-18м	18,99
			Второе блюдо	Макароны отварные	100	3,33	3,53	25,69	138,67	54,-1г	8,15
				Запеканка из творога	57	9,72	6,11	9,49	132,16	54-1т	40
				напиток	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	80	2,6	0,6	23	115,4		5,42
				Фрукты свежие(яблоко)	50	0,22	0,24	6,08	34,01	338	6,7
1	3	Итого за день:			717	37,67	32,26	96,89	791,8		110,26
1	4	Обед	Первое блюдо	рассольник ленинградский	250	5,93	7,8	18,95	166,46	54-3е	10,94
				Плов из отварной говядины	100	7,6	7,7	19,3	177,2	54-11м	38,74
			Второе блюдо	омлет натуральный	100	8,46	12,8	2,13	158	54-1о	22,78
				салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,2	37,3	54-5хз	16,2
				напиток	Кефир	147	4,26	3,67	5,88	77,91	386
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	80	2,6	0,6	23	115,4		5,42
			1	4	Итого за день:			737	29,25	35,57	71,46
1	5	Обед	Первое блюдо	щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,58	7,13	120,07	54-19з	11,35
				Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103	54-11р	35,34
			Второе блюдо	салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з	7
				картофельное пюре	100	2,06	4	13,1	97,2	54-4гн-2020	10,49
				напиток	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7гн-2020
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	80	2,6	0,6	23	115,4		5,42
				Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	53-19з	9,41
	Фрукты свежие (апельсины)	52	0,3	0,33	8,16	45,58	338	14,75			
1	5	Итого за день:			862	26,34	34,81	75,89	738,95		110,26



2	1	Обед	Первое блюдо	Суп крестьянский с рисом	250	6,18	7,78	14,05	150,9	50-11с	7,21	
			Второе блюдо	Жаркое по домашнему	200	20,08	19,36	17,2	322,96	54-9м	56,74	
				Помидор в нарезке	50	0,55	0,1	1,9	10,7	54-3з	15	
				Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	53-19з	9,41	
				напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-1хн	5,17
				хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	80	2,6	0,6	23	115,4		5,42
				фрукты	Фрукты свежие	60	0,22	0,24	6,08	34,01	338	11,31
				<b>Итого за день:</b>		<b>850</b>	<b>30,33</b>	<b>36,38</b>	<b>85,03</b>	<b>802,07</b>		<b>110,26</b>
2	2	Обед	Первое блюдо	Суп картофельный с клецками	250	5,78	4,18	14,25	121,13	54-6с	8,25	
			Второе блюдо	Рыба тушёная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103	54-11р	35,34	
				Горошница	100	19,3	1,8	45	273,1	54-21г	2,7	
				огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з-2020	25	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,75	
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	80	2,6	0,6	23	115,4		5,42	
			фрукты	Фрукты свежие (апельсины)	67	0,3	0,33	8,16	45,58	338	18,97	
				сыр твердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7		12,83	
<b>Итого за день:</b>		<b>882</b>	<b>42,08</b>	<b>16,61</b>	<b>103,71</b>	<b>752,41</b>		<b>110,26</b>				
2	3	Обед	Первое блюдо	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,18	7,32	19,72	173,4	54-16к	21,19	
			Второе блюдо	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7	54-3м	43,84	
				Каша гречневая (пшеничная, пшённая) рассыпчатая	75	4,1	3,95	17,95	119,45	54-4гн-2020	7,21	
				Сырники из творога	60	10,26	5,4	13,44	119,65	54-6т	25,88	
			напиток	чай с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020	6,72	
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	80	2,6	0,6	23	115,4		5,42	
<b>Итого за день:</b>		<b>765</b>	<b>34,14</b>	<b>26,57</b>	<b>89,11</b>	<b>712,1</b>		<b>110,26</b>				
2	4	Обед	Первое блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,58	7,13	120,07	54-19з	11,35	
			Второе блюдо	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	54-21м	19,5	
				Рис припущенный	100	2,3	3,2	23,3	131,3	54-7г-2020	9,02	
				Овощи свежие	100	2,3	7,1	11,4	118,8	54-15з	25	
			конд.изд	Мармелад	30	0,3	0	23,82	96,3		10,2	
			напиток	Кефир	147	4,26	3,67	5,88	77,91	386	16,18	
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	80	2,6	0,6	23	115,4		5,42	
			фрукты	Фрукты свежие	50	0,3	0,33	8,16	45,58	338	13,59	
<b>Итого за день:</b>		<b>837</b>	<b>43,54</b>	<b>24,38</b>	<b>103,59</b>	<b>829,16</b>		<b>110,26</b>				
2	5	Обед	Первое блюдо	борщ с капустой и картофелем	250	5,87	7,62	5,9	12,62	54-2с	13,95	
			Второе блюдо	Котлеты, шницеля рыбные	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р	26,29	
				картофельное пюре	100	2,06	4	13,1	97,2	54-4гн-2020	10,49	
				салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,2	37,3	54-5хз	17,33	
				омлет натуральный	100	8,46	12,8	2,13	158	54-1о	22,78	
			напиток	Сок фруктовый/сок овощной	200	1	0	20,2	84,8	389	14	
			хлеб	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	80	2,6	0,6	23	115,4		5,42	
<b>Итого за день:</b>		<b>890</b>	<b>34,49</b>	<b>30,82</b>	<b>75,13</b>	<b>621,22</b>		<b>110,26</b>				
<b>Среднее значение за период:</b>					<b>809</b>	<b>33,178</b>	<b>28,428</b>	<b>88,224</b>	<b>720,794</b>		<b>110,26</b>	