

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 4»
г. Калача-на-Дону Волгоградской области

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «ПРОФУД»

Сергеев С.С./
«09»  2024 г.



СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ СШ№4
г. Калача-на-Дону
Матюшенко С.В./
«09»  2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

на период январь-декабрь 2024 года

Возраст: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества белки (г) жиры(г) углеводы			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	8,25	8,98	23,2	161	№ 168,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могилюного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	30,58
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
завтрак	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 134,сборник рецептов: А. Клявина "Большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат	6,67
	сыр российский	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	ПР	15,95
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могилюного и В.А.Тутельяна 2015г.	18,47
итого за завтрак		535	18,04	17,99	75,92	484,29		87,36
день 2	пельмени с заправкой (смет. сл масло)	220	14,25	16,54	41,23	325,25	ПР	56,22
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могилюного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	18,47
итого за завтрак		510	19,16	18,99	82,31	556,15		87,36
день 3	пюре картофельное	150	2,05	4,8	20,45	137,25	№ 694,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобное и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.319	14,89
завтрак	котлета мясная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ПР	44,33
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 134,сборник рецептов: А. Клявина "Большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат	6,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т.	18,47
итого за завтрак		580	18,938	19,04	74,46	578,64		87,36

день 4	блины с начинкой (сгущенка)	225	8,46	3,1	44,15	251	ПР	41,53
завтрак	сыр российский	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ПР	14,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	конфеты	35	1,2	5,9	6,2	65	ПР	18,47
итого за завтрак		510	17,19	16,77	81,69	554,6		87,36
день 5	макаронаты отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересинский, 205г. С.317	10,05
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	12,23	11,85	4,69	221,25	№ ,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	49,17
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клязина "Большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	18,47
итого за завтрак		580	18,228	19,45	73,25	568,89		87,36
	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	9,38	8,76	29,87	221,25	№ 168, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	41,53
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		3,00
завтрак	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	18,47
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	сыр российский	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ПР	14,69
итого за завтрак		510	17,31	16,93	71,01	506,85		87,36

день 7	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересинный ,200г. С.313	14,89
завтрак	гуляш	110	8,23	10,32	5,9	168	№ 391,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересинный ,200г. С.268	40,33
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	102,23	№ 349,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	10,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	18,47
итого за завтрак		590	17,83	18,03	77,91	566,43		87,36
день 8	плов из птицы	230	9,8	7,9	44,61	268,25	№ 304,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	46,53
завтрак	сыр российский	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 134,сборник рецептов: А. Клявля "Большой рецептурный/кулинарный словарь" изд. Агропроиниздат сборник рецептов	6,67
	конфеты	35	1,2	5,9	6,2	65	ПР	18,47
итого за завтрак		510	18,228	19,53	80,51	514,44		87,36
	макароньы отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересинный ,200г. С.317	10,05
день 9	тефтели мясные	110	12	9,25	6,2	160	№ 287 ,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	46,17
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 393,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	18,47
итого за завтрак		590	18,13	18,89	76,38	556,80		87,36

	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересинский, 2007г. С.313	14,89
день 10	шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	ПР	44,33
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клавина "Большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
	горошек зеленый	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	18,47
итого за завтрак		540	18,828	18,96	77,84	545,49		87,36