

Согласовано:

Глава родительского комитета:

В.В.Шпоренко

"28" 08 2025 г.

от 28
Врио



Перспективное двухнедельное меню 5-11 классов ГБОУ «Школы Волновихского м.о.»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 1							
ЗАВТРАК	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	шницель мясной	75	14,4	3,3	10,1	127,1	54-24м-2020
	салат с капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0
	чай с сахаром	200	0,14	0,04	30	120	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	25,96	11,66	111,69	653,79	
неделя 1 день 2							
ЗАВТРАК	плов из птицы	250	34	10,01	41,3	393,4	0
	салат овощной	60	0,9	3,06	5,3	43	25
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0
	булочка	50	3,74	5,99	28,19	182,72	282
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	42,09	19,49	114,82	796,45	
неделя 1 день 3							
ЗАВТРАК	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	рыба туш с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	сыр твердый	30	7	8,8	0	107,5	54-13-2020
	хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	23,26	18,98	64,28	527,08	
неделя 1 день 4							
ЗАВТРАК	каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	5,15	37,85	212,15	182
	тефтеля мясная	110	7,83	8,75	10,25	151	278
	салат со свеклы с солен огурцами	60	0,8	3,5	3,9	51,1	55
	компот из сухофруктов	200	3,38	0,41	25,03	117,33	349
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	5,9	28,19	182,72	0
	булочка	50	0	0	23,3	92,2	282
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	24,6	23,8	128,5	806,5	
неделя 1 день 5							
ЗАВТРАК	рагу из птицы	200	25,1	25,98	5,86	364,5	50
	икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	11
	сыр твердый	30	7	8,8	0	107,5	54-13-2020
	булочка	60	3,74	5,99	28,19	182,72	282
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	41,42	46,58	84,38	930,05	
неделя 2 день 1							
ЗАВТРАК	каша Артек(пшеничная)	150	7,35	4,95	41,1	240	23
	гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0
	кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
	булочка	50	3,74	5,99	28,19	182,72	282
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	33,28	30,93	128,69	929,45	
неделя 2 день 2							
ЗАВТРАК	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	котлета мясная	75	12,44	9,24	12,56	183	268
	салат с капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	компот из с/ф	200	0	0	23,3	92,2	349
	хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0
	хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	21,4	17,84	101,45	650,69	
неделя 2 день 3							
ЗАВТРАК							
	каша рисовая	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	сосиска отварная	50	5,7	10,08	0	174	19
	булочка	70	3,74	5,99	28,19	182,72	282
	компот из плодов	200	0	0	23,3	92,2	349
	хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	16,47	21,85	113,2	775,95	
неделя 2 день 4							
ЗАВТРАК	макароньы отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	печень тушенная	100	12,55	12,99	4,01	182,25	261
	булочка	70	3,74	5,99	28,19	182,72	282
	икра свекольная	100	2,3	7,1	11,4	118,8	54-15а-2020
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	28,49	31,01	115,28	854,35	
неделя 2 день 5							
ЗАВТРАК							
	картофель отварной	150	3,1	6,99	20,84	166,96	126
	курица в томатном соусе	100	11,77	10,78	2,93	155,83	301
	икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	11
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0
		30	1,67	0,34	14,7	68,47	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	21,19	23,94	83,6	641,79	