

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ГБОУ «СШ № 13 ИМЕНИ
Н.И. БАРАНОВА ШАХТЕРСКОГО М.О.»



ЛАЙТЕР Н.Н.

2025 ГОДА

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

1-4 классов (завтрак)

в 2025-2026 уч.г.

Рецептурный сборник	Наименование блюд	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
---------------------	-------------------	--------------	-------	------	----------	-------------------------

1 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№295	Макароны отварные с маслом	100/15	9,0	10,6	46,2	205
№ 307	Овощи тушеные или консервированные	110/150	1,23	3	5,3	53,5
№ 15	Гуляш	50	10,8	7,4	4,05	147
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№349	Сок/ Компот	200	0,1		11,33	45
	ИТОГО		14	22,02	85,73	602,91

ВТОРНИК

№ 67	Вареники с картофелем	150	2,73	5,11	4,89	69,52
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№307	Овощи тушеные или консервированные	110/150	1,23	3	5,3	53,5
№349	Чай сладкий	200/15	0,1		11,33	45
	ИТОГО		19,6	19,62	75,13	156,91

СРЕДА

№ 67	Винегрет овощной	150	2,73	5,11	4,89	69,52
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№ 268	Шарики из печени и риса	60	15,5	13,95	22,2	276
№349	Чай	220/30	0,1		11,33	45
№338	Плоды и ягоды свежие	250/300	0,56	0,56	13,7	65,8
	ИТОГО		19,6	19,62	75,13	556,91

ЧЕТВЕРГ

№ 59	Лапшевник с творогом/Ленивые вареники	150/20	15,6	14,77	42,13	373
№	Кефир	200	5,8	5	8	102
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
	ИТОГО		25,67	28,49	79,63	690,41

ПЯТНИЦА

№291	Каша гречневая с маслом	100/15	9,0	10,6	46,2	320
№ 307	Овощи тушеные или консервированные	110/150	1,23	3	5,3	53,5
№ 15	Котлета рыбная	50	9,46	4,63	1,05	175,19
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№349	Чай сладкий	220/30	0,1		11,33	45
№338	Плоды и ягоды свежие	250/300	0,56	0,56	13,7	65,8
	ИТОГО				77,23	624,18

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 60	Рыба тушеная в томате с овощами	50	10,8	7,0	6,7	133
№283	Рис отварной	100/15	9,0	10,6	46,2	165,8
№ 307	Овощи тушеные или консервированные	110/150	1,23	3	5,3	53,5
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№349	Чай	200/15	0,1		11,33	45
	ИТОГО		14	22,02	85,73	602,91

ВТОРНИК

№ 60	Овощное рагу с мясом	200	4,0	4,2	26,9	162
№338	Плоды и ягоды свежие	250/300	0,56	0,56	13,7	65,8
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№	Сок/Компот	200	5,8	5	8	102
	ИТОГО		19,6	19,62	75,13	556,91

СРЕДА

№291	Макароны отварные с маслом	100/15	3,4	5,4	24,5	161
№ 307	Овощи тушеные или консервированные	110/150	1,23	3	5,3	53,5
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№ 212	Печень жареная	60	10,8	7,0	6,7	133
№349	Чай сладкий	200/30	0,1		11,33	45
	ИТОГО		19,6	19,62	75,13	556,91

ЧЕТВЕРГ

№291	Ленивые вареники / Лапшевник	150/180	16,9 5	17,93	17,47	297,75
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№	Кефир	200	5,8	5	8	102
№	Яйцо отварное	0,5	7,8	5,4	11,23	45,89
	ИТОГО		19,6	19,62	75,13	456,91

ПЯТНИЦА

№ 67	Каша пшеничная	150	2,73	5,11	4,89	169,52
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№ 307	Овощи тушеные или консервированные	110/150	1,23	3	5,3	53,5
	Гуляш	80	15,6	4,2	17,47	218,67
№349	Чай сладкий	200/30	0,1		11,33	45
№338	Плоды и ягоды свежие	250,/300	0,56	0,56	13,7	65,8
	ИТОГО		19,6	19,62	75,13	256,98