

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ГБОУ

«СШ № 13 ИМЕНИ

Ш.И.БАРАНОВА

ШАХТЕРСКОГО М.О.»



Н.Н.Лайтер

2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

5-9 КЛАССОВ (РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА)

В 2025-2026 уч.г.

РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА

334 Рецептурный сборник	Наименование блюд	Масса порций	Белк и	Жиры	Углевод ы	Энергет - ценость
-------------------------------	-------------------	-----------------	-----------	------	--------------	-------------------------

1 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 60	Борщ капустный	250	3,6	8,4	22,5	182
№291	Каша гречневая с маслом	100/15	9,0	10,6	46,2	320
№ 307	Овощи тушенные или консервированные	110/150	1,23	3	5,3	53,5
№ 15	Печень жареная	50	9,46	4,63	1,05	175,19
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№349	Чай сладкий на сгущенном молоке	220/30	0,1		11,33	45
	ИТОГО		14	22,02	85,73	602,91

ВТОРНИК

№ 60	Суп гречневый	250	4,0	4,2	26,9	162
№291	Каша пшеничная	150/20	3,4	5,4	24,5	161
№ 307	Овощи тушенные или консервированные	110/150	1,23	3	5,3	53,5
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№ 212	Рыбная котлета	60	10,8	7,0	6,7	133
№349	Сок	220/30	0,1		11,33	45
	ИТОГО		19,6	19,62	75,13	556,91

СРЕДА

№ 60	Рассольник	250	5,49	4,22	13,6	134,75
№ 67	Ленивые голубцы	150	2,73	5,11	4,89	69,52
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№349	Чай	200	0,1		11,33	45
	ИТОГО		19,6	19,62	75,13	556,91

ЧЕТВЕРГ

№ 60	Борщ	250	4,2	8,7	29,1	213
№ 59	Картофель отварной	150/20	15,6	14,77	42,13	373
№ 307	Овощи тушенные или консервированные	110/150	1,23	3	5,3	53,5
	Мясо в панировке	80	5,8	5	8	102
	Компот	200/30				
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
	ИТОГО		25,6 7	28,49	79,63	690,41

ПЯТНИЦА

№ 60	Суп с горошком/фасолью	250	5,49	4,22	13,6	134,75
№295	Плов	100/20	6,4	4,7	33,8	205
№ 307	Овощи тушенные 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 сладкий	220/30	0,1		11,33	45
	ИТОГО		19,6	19,62	75,13	556,91

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 60	Суп с крупой	250	13,6	11,3	28,2	270
№283	Макароны отварные	120/15	9,0	10,6	46,2	320
№ 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
	Печень жареная					
№349	Сок	200	0,1		11,33	45
	ИТОГО		14	22,02	85,73	602,91

ВТОРНИК

№ 60	Борщ	250	4,0	4,2	26,9	162
№291	Каша гречневая	150/180	16,9 5	17,93	17,47	297,75
	Котлета мясная					
№ 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
№	Чай	200	5,8	5	8	102
	ИТОГО		19,6	19,62	75,13	556,91

СРЕДА

№ 60	Суп с фасолью	250	5,49	4,22	13,6	134,75
№ 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
№349	Чай	200	0,1		11,33	45
	ИТОГО		19,6	19,62	75,13	556,91

ЧЕТВЕРГ

№ 60	Суп с крупой	250	4,0	4,2	26,9	162
№291	Картофель отварной с маслом	150/20	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	Рыба тушеная в томате с овощами	60	10,8	7,0	6,7	133
№349	Чай сладкий	220/30	0,1		11,33	45
	ИТОГО		19,6	19,62	75,13	556,91

ПЯТНИЦА

№ 60	Борщ капустный	250	3,6	8,4	22,5	182
№291	Винегрет	150	9,0	10,6	46,2	320
№ 15	Шарики из печени	70	9,46	4,63	1,05	175,19
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№349	Чай сладкий на сгущенном молоке	220/30	0,1		11,33	45
	ИТОГО		14	22,02	85,73	602,91