

Утверждено:

И.о. директора ГБОУ  
«Октябрьская школа  
Волновахского м.о.»

И.Л.Томазов



212 от 24.12.24

**Двухнедельное меню для учащихся 1-4  
классов ГБОУ «Октябрьская школа  
Волновахского м.о.»  
на 2024-2025 год**

Первая неделя						
Понедельник						
		Завтрак	белки	жиры	углеводы	
289	Рагу из птицы	150	11,57	16,26	6,01	273,38
67	Винегрет овощной	150	1,36	6,18	8,44	94,8
	Булочка домашняя	30	3,88	2,36	23,55	131,0
389	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	0,00	0,00	11,38	4,18
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>16,81</b>	<b>24,8</b>	<b>49,38</b>	<b>503,36</b>
Вторник						
182	Каша Артек	150	6,6	5,73	37,89	229,5
288/ 355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	70	8,11	11,86	14,67	219,06
	Булочка домашняя	30	3,88	2,36	23,55	131,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>18,66</b>	<b>19,97</b>	<b>91,11</b>	<b>639,56</b>
Среда						
268	Шницель	70	13,76	10,38	15,7	252,81
50	Икра кабачковая	50	0,76	0,04	9,18	40,08
	Булочка домашняя	30	3,88	2,36	23,55	131,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>21,92</b>	<b>16,5</b>	<b>73,92</b>	<b>568,89</b>
Четверг						
	Цыпленок тушеный	80	11	11	3,75	150,0
	Каша пшеница	150	6,77	4,5	21,53	159,0
47	Салат из капусты	60	1,04	3,05	5,12	51,73
	Компот	200	0	0	0	92,90
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>18,81</b>	<b>18,55</b>	<b>30,4</b>	<b>453,63</b>
Пятница						
	Гуляш из птицы	70	10,68	10,81	3,75	150,16
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77
	Булочка домашняя	30	3,88	2,36	23,55	131,0
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	25,3	92,9
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>22,12</b>	<b>21,37</b>	<b>86,94</b>	<b>619,51</b>

## Вторая неделя

### Понедельник

<b>Завтрак</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	
291	Плов из филе птицы	200	17,79	22,01	471,25
	Булочка домашняя	30	3,88	2,36	131,0
389	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	0,00	0,00	4,18
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>21,67</b>	<b>24,37</b>	<b>606,43</b>

### Вторник

	Макаронные изделия отварные	150	2,18	3,68	9,75	56,48
268	Биточек из птицы	70	16,51	11,65	16,6	228,75
	Булочка домашняя	30	3,88	2,36	23,55	131,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	11,96	94,2
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>22,61</b>	<b>17,69</b>	<b>61,86</b>	<b>510,43</b>

### Среда

268	Шницель	70	13,76	10,38	15,7	252,81
67	Винегрет овощной	150	1,36	6,18	8,44	94,8
	Булочка домашняя	30	3,88	2,36	23,55	131,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>22,52</b>	<b>22,64</b>	<b>73,18</b>	<b>623,61</b>

### Четверг

182	Каша гречневая	150	6,64	3,86	9,01	159,0
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	65	0,65	1,68	3,25	30,40
	Гуляш из птицы	1/70	5,02	10,46	4,01	115,66
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Булочка домашняя	30	3,88	2,36	23,55	131,0
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>16,26</b>	<b>18,38</b>	<b>54,82</b>	<b>496,06</b>

### Пятница

	Рыба жареная	100	8,4	11,00	18,5	236,0
52	Салат из свеклы отварной	100	0,86	3,65	5,02	56,34
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Булочка домашняя	30	3,88	2,36	23,55	131,0
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>13,21</b>	<b>17,03</b>	<b>62,07</b>	<b>483,34</b>

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г. ;
2. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2005 г. 628 с.;
3. «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. Могильного М.П. В.А. Тутельяна, 2011 г.;
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-К.: А.С.К., 2005, с. 319
5. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М. П. Могильного и В. А.Тутельяна. - М.: Делипринт, 2010, с. 282;

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г. ; 2. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2005 г. 628 с. ; 3. «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. Могильного М.П. В.А. Тутельяна, 2011 г. ; 4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-К.: А.С.К., 2005, с. 319 5. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М. П. Могильного и В. А.Тутельяна. - М.: Делипринт, 2010, с. 282;

В этом документе прошито

пронумеровано и скреплено

печатью 4/2014

листов

И.Л. Томазов  
И.Л. Томазов

