

Согласовано:
Директор ГБОУ СШ №4

И.И. Москаленко
"09" 01 2025г.

Утверждаю:
Генеральный директор

Чербижева Х.В.
"09" 01 2025г.

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ГПД (7-11 ЛЕТ)

1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК 13.01.2025

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Огурец консервированный	60	0,48	0,6	1,56	8,4
Картофель бобами №102-11	200	4,06	4,26	15,56	118,26
Рис отварной	150	14,36	14,47	34,15	327,8
Куриные котлеты с соусом сметанным	90				
Хлеб пшеничный (на порцию)	200	1	0,2	19,8	92
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого	740	22,94	19,85	90,51	641,66

1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК 14.01.2025

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Икра кабачковая	60	0,46	0	19,78	78,1
Борщ с капустой и картофелем №82-2011	200	1,36	3,91	10,79	80,27
Рис отварной	150	3,16	4,69	19,71	135,84
Птица в соусе с томатом (филе) №367-	90	9,13	7,8	2,13	115,52
Компот из сухофруктов № 495-2021	200				
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого	740	17,83	21,23	74,53	557,29

1 НЕДЕЛЯ СРЕДА 15.01.2024

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Капуста квашеная	60	0,66	0,12	2,28	13,8
Пюре картофельное	200	1,4	3,98	9,09	77,95
Пюре картофельное с соусом сметанным	150	5,29	4,55	30,4	186,59
Пюре картофельное с соусом сметанным	90	9,59	8,05	5,02	134,54
Компот из сухофруктов № 377-2011	200	0,13	0,03	9,46	37,32
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,3	119
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого	840	21,27	17,53	90,35	614,2

1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ 16.01.2025

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из свежей капусты	60	0,53	4,86	1,73	47,07
Суп картофельный с рисом №101-15	200	1,59	2,17	13,73	82,31
Каша пшеничная	150	5,74	3,98	28,15	174,29
Котлеты рубленые, из филе ЦБ № 295-11	90	15,09	6,85	12,34	170,22
Компот из сухофруктов № 495-2021	200	0,46	0	19,78	78,1
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Фрукты по сезону	100	0,9	0,2	8,1	40
Итого	840	27,35	18,38	103,27	687,19

1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА 17.01.2025

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Омлет из курицы с грибами, овощей с луком	60	1,14	2,92	5,59	52,51
Картофель с макаронными изделиями	200	7,79	5,72	14,68	144,06
Рис отварной	150	5,29	3,64	28,85	171,99
Котлета говяжья с соусом сметанным	90	10,82	9,15	12,05	171,26
Компот из сухофруктов № 495-2021	200	0,49	0,07	12,71	53,65
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого	740	28,57	21,82	93,32	688,67
СТОИМОСТЬ	150,00				

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий под ред. А. Я. Переладина - изд. Пермь, 2021 г.

В рацион питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рацион - морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:
Директор ГБОУ СШ № 4

И.И. Москаленко

2025г.

Утверждаю:
Генеральный директор

Руса Продукт

2025г.

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ(ЗА РОДИТЕЛЬСКИЕ СРЕДСТВА)

1 неделя понедельник 13.01.2025

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность,
			Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Огурец консервированный	70	0,68	4,51	2,68	52,36
1098	Плов из птицы (грудка) 50/150 № 291-15	200	16,05	13,06	39,75	335,96
599	чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	92
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	510	20,77	18,09	81,67	575,52

1 неделя вторник 14.01.025

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность,
			Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Салат из белокоч,капусты с кукурузой60/10	70	0,94	6,08	4,76	77,99
889	Картофель фри	120	2,72	28,96	26,52	391,95
781	Котлета говяжья	100	15,09	6,85	12,34	170,22
769	Компот из сухофруктов № 495-	200	0,46	0	19,78	78,1
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	530	22,25	42,21	82,84	813,46

1 неделя среда 15.01.2025

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность,
			Белки	Жиры	Углеводы	
776	Пкра кабачковая	60	1,01	3,06	5,7	53,7
594	Макаронные изделия отварные № 309-2011	200	2,96	4,34	28,73	155,5
711	Печень по-строгановски	100	13,78	2,55	8,2	108,08
769	Чай с лимоном	200	0,46	0	19,78	78,1
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	600	21,25	10,27	81,85	490,58

1 неделя четверг 16.01.2025

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность,
			Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Капуста квашенная	70	0,68	4,51	2,68	52,36
1087	Пюре картофельное № 312-15	200	3,16	4,69	19,71	135,84
865	Рыба в томате с овощами	100	7,6	11,93	9,68	173,96
769	Сок (на порцию)	200	0,46	0	19,78	78,1
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	610	14,94	21,45	71,29	535,46

1 неделя пятница 17.01.2025

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность,
			Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Запеканка творожная	150	1,01	3,06	5,7	53,7
715	сыр порциями	20	4,19	3,42	24,82	146,94
1127	масло сливочное порц.	10	10,14	8,67	2,36	128,35
599	какао	200	1	0,2	19,8	92
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	510	19,38	15,67	72,12	516,19
	ЦЕНА	125,00				

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий под ред. А. Я.

В рационе питания предусмотрено использование хлеба

В рационе - морская рыба.

Согласовано:
Директор ГБОУ СШ № 4

И.И. Москаленко

2025г.



МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ(ЗА РОДИТЕЛЬСКИЕ СРЕДСТВА)

1 неделя понедельник 13.01.2025

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Огурец консервированный	60	0,68	4,51	2,68	52,36
1098	Плов из птицы (грудка) 50/150 № 291-15	150	16,05	13,06	39,75	335,96
599	чай с сахаром	200	1	0,2	19,8	92
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	450	20,77	18,09	81,67	575,52

1 неделя вторник 14.01.2025

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Салат из белокач,капусты с кукурузой60/10	60	0,94	6,08	4,76	77,99
889	Картофель фри	120	2,72	28,96	26,52	391,95
781	Котлета говяжья	90	15,09	6,85	12,34	170,22
769	Компот из сухофруктов № 495-	200	0,46	0	19,78	78,1
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	510	22,25	42,21	82,84	813,46

1 неделя среда 15.01.2025

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
776	Икра кабачковая	60	1,01	3,06	5,7	53,7
594	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	2,96	4,34	28,73	155,5
711	Печень по-строгановски	90	13,78	2,55	8,2	108,08
769	Чай с лимоном	200	0,46	0	19,78	78,1
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	540	21,25	10,27	81,85	490,58

1 неделя четверг 16.01.2025

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Капуста квашенная	60	0,68	4,51	2,68	52,36
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	3,16	4,69	19,71	135,84
865	Рыба в томате с овощами	100	7,6	11,93	9,68	173,96
769	Сок (на порцию)	200	0,46	0	19,78	78,1
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	550	14,94	21,45	71,29	535,46

1 неделя пятница 17.01.2025

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Запеканка творожная	100	1,01	3,06	5,7	53,7
715	сыр порциями	20	4,19	3,42	24,82	146,94
1127	масло сливочное порц.	10	10,14	8,67	2,36	128,35
599	какао	200	1	0,2	19,8	92
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	370	19,38	15,67	72,12	516,19
	ЦЕНА	120,00				

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий под ред. А. Я.
В рационе питания предусмотрено использование хлеба
В рационе - морская рыба.