

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБОУ «СШ № 58
 Г.О. МАКЕЕВКА»
 А.П. Гринзовский
 2024 года

Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период 2024-2025 учебного
 года по столовой ГБОУ «СШ № 58 Г.О. МАКЕЕВКА»
 для учащихся 1-4 классов (однократное питание)

Завтрак 1 неделя 1-4 классы							
Понедельник							
15/М	1	Сыр полутвёрдый	15	3,48	4,43	-	54,6
209/	2	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
173/М/ССЖ	3	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	5,69	6,38	26,61	187,04
-	4	Хлеб пшеничный	40	4,62	1,15	17,69	100
338/М	5	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,53
382/М/ССЖ	6	Какао на молоке(3,2%) 200/10	200	3,87	3,8	15,09	111,46
Итого				23,26	20,88	72,41	577,43
Вторник							
268/М/ССЖ	1	Шницель мясной (говядина, свинина) с соусом сметано-томатным, 90/20	110	13,69	12,72	12,99	223,28
1248/И	2	Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47
377/М/ССЖ	3	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,80

-	4	Хлеб пшеничный	50	5,47	1,44	22,11	125
Итого				23,7	20,78	65,99	551,55
Среда							
211/М/ ССЖ	1	Омлет с сыром	100	12,15	14,67	1,67	188,13
71/М	2	Подгарнировка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16
379/М/ ССЖ	3	Напиток кофейный на молоке(3,2%) 200/10	200	3,15	3,2	18,52	117,54
-	4	Хлеб пшеничный	60	6,93	1,73	26,53	150
338/М	5	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,53
Итого				23,99	20,20	62,06	533,20
Четверг							
14/М	1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
223/М/ ССЖ	2	Запеканка из творога с соусом молочным сладким,120/3 0	150	21,47	11,04	23,08	281,89
376/М/ ССЖ	3	Чай с сахаром,200/1 0	200	0,2	0,2	10,5	41,42
-	4	Хлеб пшеничный	40	4,62	1,15	17,69	100
338/М	5	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,53
Итого				26,86	21,17	64,09	559,64
Пятница							
14/М	1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
293/К/С СЖ	2	Куриное филе запеченное панированное с соусом томатным120/ 30	110	20,82	6,67	7,33	179,93
309/МС СЖ	3	Макаронные изделия	150	5,53	4,78	35,29	206,4

		отварные					
377/М/ ССЖ	4	Чай с сахаром и лимоном,200/ 10	200	0,26	0,03	10,26	43,8
-	5	Хлеб пшеничный	40	4,62	1,15	17,65	100
Итого			32,6	107	780,2	70,65	604,93
Итого за 5 дней			154,5	562,55	4410,2	335,2	2826,75

Завтрак 2 неделя 1-4 классы							
Понедельник							
15/М	1	Сыр полутвёрдый	15	3,48	4,43	-	54,6
209/	2	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
147/М/СС Ж	3	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,66	6,32	26,83	179,27
-	4	Хлеб пшеничный	40	4,62	1,15	17,69	100
338/М	5	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,53
382/М/СС Ж	6	Какао на молоке(3,2%) 200/10	200	3,87	3,8	15,09	111,46
Итого				21,23	20,82	72,63	569,66
Вторник							
280/М/СС Ж	1	Фрикадельки мясные(говяд ина,свинина) с соусом томатным, 90/20	110	12,27	12,65	12,39	215,35
309/М/СС Ж	2	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,52	3,08	34,27	186,94
376/М/СС Ж	3	Чай с сахаром,200/1 0	200	0,2	0,2	10,5	41,42
-	4	Хлеб	40	4,62	1,15	17,69	100

		пшеничный					
Итого				23,11	17,08	74,85	543,71
Среда							
54-14р-2022	1	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным 100/5	105	13,69	3,53	7,25	116,18
312/М/СС Ж	2	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
379/М/СС Ж	3	Напиток кофейный на молоке(3,2%) 200/10	200	3,15	3,2	18,52	117,54
-	4	Хлеб пшеничный	30	3,47	0,86	13,27	75
338/М	5	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,53
Итого				24,25	15,91	75,6	549,89
Четверг							
14/М	1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
219/М/СС Ж	2	Сырники из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 120/30	150	21,47	11,04	23,08	281,89
377/М/СС Ж	3	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8
-	4	Хлеб пшеничный	40	4,62	1,15	17,69	100
338/М	5	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,53
Итого				27,13	20,52	68,67	578,02
Пятница							
14/М	1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
259/И	2	Жаркое подомашнему(курица)	110	20,82	6,67	7,33	179,93
376/М/СС Ж	3	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	10,5	41,42

-	4	Хлеб пшеничный	60	6,93	1,73	26,53	150
Итого				32,7	18,44	67,65	571,13
Итого за 5 дней				128,42	92,77	359,4	2812,41
Итого за 10 дней				257,51	196,68	694,6	5639,16

Ответственный за питание

Медсестра

Кладовщик



Ю.В. Кротова

О.И. Кожокаръ

О.Б. Себякина