

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 льготных категорий 5-11 классов (однократное питание)

Завтрак 1 неделя 5-11 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	50	5,77	1,44	22,1	125
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				24,41	21,17	76,82	602,43
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	188	4,99	8,26	25,86	199,87
377/М/ССЖ	3	Чай с сахаром и лимоном, 200/	200	0,26	0,03	10,26	43,80

		10					
-	4	Хлеб пшеничный	60	6,93	1,73	26,53	150
Итого				25,87	22,74	75,64	692,59
Среда							
211/М/ ССЖ	1	Омлет с сыром	120	14,58	17,6	2	225,77
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	90	10,4	2,6	39,65	225
338/М	5	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,53
Итого				29,89	24	75,51	645,84
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	200	28,63	14,72	30,77	375,85
376/М/ ССЖ	3	Чай с сахаром,200/1 0	200	0,2	0,2	10,5	41,42
-	4	Хлеб пшеничный	50	5,77	1,44	22,11	125
338/М	5	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,53
Итого				35,17	25,13	76,2	678,6
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/	110	20,82	6,67	7,33	179,93

		30					
309/МС СЖ	3	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,74	42,35	247,68
	4	Чай с сахаром и лимоном,200/ 10	200	0,26	0,03	10,26	43,8
-	5	Хлеб пшеничный	50	5,77	1,44	22,11	125
Итого				35,53	22,13	82,13	671,21
Итого за 5 дней				150,87	115,17	310,10	3290,67

Завтрак 2 неделя 5-11классы							
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/ ССЖ	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/ ССЖ	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/ ССЖ	1	Фрикадельки мясные(говяд ина,свинина) с соусом томатным, 90/20	110	12,27	12,65	12,39	215,35
309/М/ ССЖ	2	Каша пшеничная	180	6,62	3,7	41,12	224,33

		рассыпчатая					
376/М/ССЖ	3	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,2	10,5	41,42
-	4	Хлеб пшеничный	40	4,62	1,15	17,69	100
Итого				24,21	17,7	81,7	581,1
Среда							
54-14р-2022	1	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным 100/5	105	13,69	3,53	7,25	116,18
312/М/ССЖ	2	Картофельное пюре	180	4,1	9,36	28,58	215,57
379/М/ССЖ	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				24,93	17,47	80,36	585,82
Четверг							
14/М	1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
219/М/ССЖ	2	Сырники из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 150/50	200	26,88	13,22	38,39	386,94
377/М/ССЖ	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				32,33	23,17	79,16	667,07
Пятница							

14/М	1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
259/И	2	Жаркое по-домашнему(курица)	280	29,77	9,64	35,63	355,73
376/М/ССЖ	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				36,95	19,82	92,56	621,95
Итого за 5 дней				139,65	98,98	406,41	3025,6
Итого за 10 дней				290,52	214,15	716,51	6316,27

Ответственный за питание

Медсестра

Кладовщик



Ю.В. Кротова

О.И. Кожокаръ

О.Б. Себякина