



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ ЛНР СМГ № 15
им. В.А. Сухомлинского
Л.В. Шпота

Питание двухнедельное меню ГБОУ ЛНР СМГ № 15 им. В.А. Сухомлинского
для учащихся 1-4 классов на 2024-2025 учебный год

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность
Понедельник						
	Завтрак					
54-3з	Овощи натуральные, свежие, консервированные	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-11м	Плов из курицы	200	15,3	14,7	38,6	348,3
54-3з	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
98(II)	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого:	640	21,4	15,8	88,9	582,9
	Обед					
54-3з	Овощи натуральные, свежие, консервированные	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-6с	Суп картофельный с горохом	250	2,25	3,28	13,75	93,35
54-10м	Курица тушеная с морковью	200	22,1	21,9	13,2	339,4
54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	169,8
Пром.	Сок фруктовый	200	0,5	-	10,6	44
98(II)	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102,4
	Итого:	770	30,55	26,08	61,05	601,25
	Итого за день	1 410	51,95	41,88	149,95	1 184,25
Вторник						
	Завтрак					
54-1г	Запеканка творожная	150	29,7	10,7	21,7	301,2
54-1г	Яйцо вареное	1 шт	5,4	4,9	32,8	169,8
54-3гн	Молоко кипяченое	200	0,3	0,5	6,7	27,9
98(II)	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого:	660	26,7	11,9	104,9	633,5
	Обед					
54-3з	Овощи натуральные, свежие, консервированные	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с	Суп рассольник	250	2,4	6,43	16,25	133,33
54-3р	Рыба тушеная с овощами	75/75	14,2	2,6	8,6	114,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
98(II)	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102,4
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,3	-	6,7	27,9
	Итого:	820	27,25	16,97	105,28	625,725
	Итого за день	1 480	53,95	28,07	201,18	1 259,225
Среда						
	Завтрак					
54-10м	Курица тушеная с морковью	200	22,1	21,9	13,2	339,4

54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	169,8
54-3з	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
98(II)	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Банан свежий	160	0,8	0,2	7,5	35
	Итого:	659	28,2	22,3	80,6	672
	Обед					
54-7з	Салат из свеклы отварной	60	1,6	0,1	0,2	85,7
54-2с	Борщ со свежей капустой	250	2,12	5,33	12,1	112,8
54-11м	Плов из курицы	200	15,3	14,7	38,6	348,3
98(II)	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	Итого:	795	30,85	14,17	92,93	698,8
	Итого за день	1 445	59,95	36,47	188,53	1 370,8
	Четверг					
	Завтрак					
54-3з	Овощи натуральные, свежие, консервированные	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3р	Рыба тушеная с овощами	75/75	14,2	2,6	8,6	114,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
98(II)	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	80
Пром.	Печенье сахарное	50	7	8	23	159
	Итого:	525	49,1	31,7	123,4	975,6
	Обед					
54-2з	Салат из квашеной капусты	60	0,1	0,5	15	8,5
54-7с	Суп картофельный с крупой пшенной	250	3,15	2,7	22,95	127,5
54-4м	Котлета куриная	75	13,7	13,1	12,4	221,3
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	169,8
98(II)	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102,4
54-3з	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
	Итого:	800	25,45	18	193,85	673,3
	Итого за день	1 325	74,55	49,7	227,25	1 048,9
	Пятница					
	Завтрак					
54-24з	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8
54-4м	Котлета куриная	75	13,7	13,1	12,4	221,3
54-4г	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7
Пром.	Сок фруктовый	200	0,5	-	10,6	44
98(II)	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого:	620	31,41	9,7	65,73	476
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4
54-6с	Суп картофельный с макар. изделиями	250	2,25	3,28	13,75	93,35
54-28м	Жаркое по домашнему из курицы	200	024,8	0,2	17,6	225,7
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	80
98(II)	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102,4

	Итого:	770	35,22	18,43	91,9	682,2
	Итого за день:	1 390	66,63	28,13	157,63	1 158,2

Понедельник						
	Завтрак					
54-3з	Овощи натуральные, свежие, консервированные	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10м	Курица тушеная с морковью	200	22,1	21,9	13,2	339,4
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	169,8
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
98(II)	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Фрукты свежие	120	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого:	770	23,8	24,6	93,1	688,3
	Обед					
54-25з	Икра кабачковая	60	1	3,3	3,8	48,3
54-20с	Суп картофельный с фасолью	250	10,48	3,25	18,25	144,23
54-11м	Плов из курицы	200	15,3	14,7	38,6	348,3
98(II)	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,3	-	6,7	27,9
	Итого:	795	35,73	27,09	99,88	783,53
	Итого за день:	1 565	59,53	51,69	192,98	1 471,83
Вторник						
	Завтрак					
54-4г	Каша манная молочная	150	8,3	6,3	36	233,7
54-1т	Запеканка творожная	150	29,7	10,7	21,7	301,2
98(II)	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	80
	Итого:	650	30,7	20,5	111,4	117,5
	Обед					
54-2с	Борщ со свежей капустой	250	2,12	5,33	12,1	112,8
54-33м	Оладьи из печени говяжьей	80	14	9,2	12,6	187,4
54-3з	Овощи натуральные, свежие, консервированные	150	3	6,8	15	132,9
54-4г	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7
98(II)	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102,4
Пром.	Сок фруктовый	200	0,5	-	10,6	44
	Итого:	785	33,5	33,7	110,1	842,6
	Итого за день:	1 435	64,2	54,23	221,5	1 560,1
Среда						
	Завтрак					
54-3з	Овощи натуральные, свежие, консервированные	60	0,1	0,5	1,5	8,5
54-11м	Курица отварная	75	15,3	14,7	38,6	348,3
54-12г	Каша пшеничная	150	6,4	6,5	35,5	225,8
98(II)	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9

Пром.	Фрукты свежие	120	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого:	620	25	18,4	88,4	541
	Обед					
54-3с	Суп рассольник	250	2,4	6,43	16,25	133,33
54-3р	Рыба тушеная с овощами	100	14,2	2,6	8,6	114,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	80
98(II)	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102,4
	Итого:	810	22,8	30,43	70,22	644,93
	Итого за день:	1 430	47,8	48,83	158,62	1 185,93
	Четверг					
	Завтрак					
54-3з	Овощи натуральные, свежие, консервированные	60	0,6	5,3	4,1	54-3з
54-33м	Оладьи из печени говяжьей	80	14	9,2	12,6	187,4
54-4г	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	80
98(II)	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого:	575	24,7	26,4	130,4	858,9
	Обед					
54-3з	Овощи натуральные, свежие, консервированные	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-20с	Суп картофельный с рисом	250	10,48	3,25	18,25	144,23
54-28м	Рагу из курицы	200	024,8	0,2	17,6	225,7
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,3	-	6,7	27,9
98(II)	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102,4
	Итого:	795	26,67	19,67	89,03	647
	Итого за день:	1 370	51,37	46,07	219,43	1 505,9
	Пятница					
	Завтрак					
54-25з	Икра кабачковая	60	1	3,3	3,8	48,3
54-9м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	20,1	18,7	17,2	318
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,3	-	6,7	27,9
98(II)	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого:	570	32,7	27,3	78,7	658,3
	Обед					
54-3з	Овощи натуральные, свежие, консервированные	60	0,1	0,5	1,5	8,5
54-7с	Суп рыбный	250	3,15	2,7	22,95	127,5
54-4м	Котлета куриная	75	13,7	13,1	12,4	221,3
54-12г	Каша пшеничная	150	6,4	6,5	35,5	225,8
98(II)	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102,4
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	80
	Итого:	820	31,35	13,1	98,85	622,4
	Итого за день:	1 390	64,05	40,4	177,55	1 280,7