



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-<br>туры   | Наименование блюда                          | Вес          | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорий-<br>ность |
|--------------------|---------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| <b>Понедельник</b> |                                             |              |              |              |               |                   |
|                    | <b>Завтрак</b>                              |              |              |              |               |                   |
| 54-3з              | Овощи натуральные, свежие, консервированные | 60           | 0,7          | 0,1          | 2,3           | 12,8              |
| 54-11м             | Плов из отварной говядины                   | 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)             | Паляница домашняя                           | 60           | 4,6          | 0,5          | 29,5          | 140,6             |
| Пром.              | Яблоко свежее                               | 120          | 0,5          | 0,5          | 11,8          | 53,3              |
|                    | <b>Итого:</b>                               | <b>640</b>   | <b>21,4</b>  | <b>15,8</b>  | <b>88,9</b>   | <b>582,9</b>      |
|                    |                                             |              |              |              |               |                   |
|                    | <b>Обед</b>                                 |              |              |              |               |                   |
| 54-20з             | Горошек зеленый консервированный            | 60           | 1,7          | 0,1          | 3,5           | 22,1              |
| 54-6с              | Суп картофельный с клецками                 | 250          | 2,25         | 3,28         | 13,75         | 93,35             |
| 54-10м             | Капуста тушеная с мясом гов.                | 200          | 22,1         | 21,9         | 13,2          | 339,4             |
| Пром.              | Сок фруктовый                               | 200          | 0,5          | -            | 10,6          | 44                |
| 98(II)             | Паляница домашняя                           | 60           | 4            | 0,8          | 20            | 102,4             |
|                    | <b>Итого:</b>                               | <b>770</b>   | <b>30,55</b> | <b>26,08</b> | <b>61,05</b>  | <b>601,25</b>     |
|                    |                                             |              |              |              |               |                   |
|                    | <b>Итого за день</b>                        | <b>1 410</b> | <b>51,95</b> | <b>41,88</b> | <b>149,95</b> | <b>1 184,25</b>   |
|                    |                                             |              |              |              |               |                   |
| <b>Вторник</b>     |                                             |              |              |              |               |                   |
|                    | <b>Завтрак</b>                              |              |              |              |               |                   |
| 54-25м             | Курица тушеная с овощами                    | 100          | 14,1         | 5,7          | 4,4           | 126,4             |
| 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)             | Паляница домашняя                           | 60           | 4,6          | 0,5          | 29,5          | 140,6             |
| Пром.              | Банан свежий                                | 150          | 2,3          | 0,8          | 31,5          | 141,8             |
|                    | <b>Итого:</b>                               | <b>660</b>   | <b>26,7</b>  | <b>11,9</b>  | <b>104,9</b>  | <b>633,5</b>      |
|                    |                                             |              |              |              |               |                   |
|                    | <b>Обед</b>                                 |              |              |              |               |                   |
| 54-2з              | Огурец свежий                               | 60           | 0,5          | 0,1          | 1,5           | 8,5               |
| 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             |
| 54-12г             | Каша пшённая                                | 150          | 6,4          | 6,5          | 35,5          | 225,8             |
| 54-32хн            | Компот из свежих яблок                      | 200          | 0,15         | 0,14         | 9,93          | 41,5              |
| 98(II)             | паляница домашняя                           | 60           | 4            | 0,8          | 20            | 102,4             |
|                    | <b>Итого:</b>                               | <b>820</b>   | <b>27,25</b> | <b>16,97</b> | <b>105,28</b> | <b>625,725</b>    |
|                    |                                             |              |              |              |               |                   |
|                    | <b>Итого за день</b>                        | <b>1 480</b> | <b>53,95</b> | <b>28,07</b> | <b>201,18</b> | <b>1 259,225</b>  |
|                    |                                             |              |              |              |               |                   |
| <b>Среда</b>       |                                             |              |              |              |               |                   |
|                    | <b>Завтрак</b>                              |              |              |              |               |                   |
| 54-13з             | Салат из отварной свеклы                    | 60           | 0,8          | 207          | 4,6           | 45,6              |
| 54-18м             | Печень говяжья по строганоски               | 80           | 13,4         | 12,6         | 5,3           | 189,2             |
| 54-4г              | Каша гречневая                              | 150          | 8,3          | 6,3          | 36            | 233,7             |

|         |                                             |              |              |              |               |                |
|---------|---------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 54-3з   | Чай с сахаром и лимоном                     | 200          | 0,3          | -            | 6,7           | 27,9           |
| 98(II)  | Паляница домашняя                           | 60           | 4,6          | 0,5          | 29,5          | 140,6          |
| Пром.   | Мандарин свежий                             | 100          | 0,8          | 0,2          | 7,5           | 35             |
|         | <b>Итого:</b>                               | <b>659</b>   | <b>28,2</b>  | <b>22,3</b>  | <b>80,6</b>   | <b>672</b>     |
|         |                                             |              |              |              |               |                |
|         | <b>Обед</b>                                 |              |              |              |               |                |
| 54-7з   | Салат из свежей капусты                     | 60           | 1,6          | 0,1          | 0,2           | 85,7           |
| 54-8с   | Суп гороховый                               | 250          | 5,3          | 5,03         | 19,9          | 146            |
| 54-5м   | Котлета из курицы                           | 75           | 14,4         | 3,2          | 10,1          | 126,4          |
| 54-1г   | Макароны отварные                           | 150          | 5,4          | 4,9          | 32,8          | 196,8          |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок                      | 200          | 0,15         | 0,14         | 9,93          | 41,5           |
| 98(II)  | Паляница домашняя                           | 60           | 4            | 0,8          | 20            | 102,4          |
|         | <b>Итого:</b>                               | <b>795</b>   | <b>30,85</b> | <b>14,17</b> | <b>92,93</b>  | <b>698,8</b>   |
|         |                                             |              |              |              |               |                |
|         | <b>Итого за день</b>                        | <b>1 445</b> | <b>59,95</b> | <b>36,47</b> | <b>188,53</b> | <b>1 370,8</b> |
|         |                                             |              |              |              |               |                |
|         | <b>Четверг</b>                              |              |              |              |               |                |
|         | <b>Завтрак</b>                              |              |              |              |               |                |
| 54-1з   | Сыр твердый                                 | 15           | 3,5          | 4,4          | -             | 53,8           |
| 54-1г   | Запеканка творожная                         | 150          | 29,7         | 10,7         | 21,7          | 301,2          |
| Пром.   | Булочка домашняя                            | 100          | 7,9          | 13,2         | 90,9          | 394            |
| 54-23гн | Кофейный напиток                            | 200          | 3,8          | 2,9          | 11,3          | 80             |
| 98(II)  | Паляница домашняя                           | 60           | 4,6          | 0,5          | 29,5          | 140,6          |
|         | <b>Итого:</b>                               | <b>525</b>   | <b>49,1</b>  | <b>31,7</b>  | <b>123,4</b>  | <b>975,6</b>   |
|         |                                             |              |              |              |               |                |
|         | <b>Обед</b>                                 |              |              |              |               |                |
| 54-2з   | Овощи натуральные, свежие, консервированные | 60           | 0,1          | 0,5          | 15            | 8,5            |
| 54-7с   | Суп с макаронными изделиями                 | 250          | 3,15         | 2,7          | 22,95         | 127,5          |
| 54-33м  | Оладьи из печени говяжьей                   | 80           | 14           | 9,2          | 12,6          | 187,4          |
| 54-6г   | Рис отварной                                | 150          | 3,7          | 4,8          | 36,5          | 23,5           |
| Пром.   | Сок фруктовый                               | 200          | 0,5          | -            | 10,6          | 44             |
| 98(II)  | Паляница домашняя                           | 60           | 4            | 0,8          | 20            | 102,4          |
|         | <b>Итого:</b>                               | <b>800</b>   | <b>25,45</b> | <b>18</b>    | <b>193,85</b> | <b>673,3</b>   |
|         |                                             |              |              |              |               |                |
|         | <b>Итого за день</b>                        | <b>1 325</b> | <b>74,55</b> | <b>49,7</b>  | <b>227,25</b> | <b>1 048,9</b> |
|         |                                             |              |              |              |               |                |
|         | <b>Пятница</b>                              |              |              |              |               |                |
|         | <b>Завтрак</b>                              |              |              |              |               |                |
| 54-24з  | Икра кабачковая                             | 60           | 0,91         | 2,8          | 4,43          | 46,8           |
| 54-28м  | Жаркое по домашнему из курицы               | 200          | 024,8        | 0,2          | 17,6          | 225,7          |
| 54-3гн  | Чай с сахаром и лимоном                     | 200          | 0,3          | -            | 6,7           | 27,9           |
| 98(II)  | Паляница домашняя                           | 60           | 4,6          | 0,5          | 29,5          | 140,6          |
| Пром.   | Мандарин свежий                             | 10           | 0,8          | 0,2          | 7,5           | 35             |
|         | <b>Итого:</b>                               | <b>620</b>   | <b>31,41</b> | <b>9,7</b>   | <b>65,73</b>  | <b>476</b>     |
|         |                                             |              |              |              |               |                |
|         | <b>Обед</b>                                 |              |              |              |               |                |
| 54-15з  | Икра свекольная                             | 60           | 1,3          | 4,2          | 6,8           | 71,4           |
| 54-2с   | Борщ со свежей капустой                     | 250          | 2,12         | 5,33         | 12,1          | 112,8          |
| 54-12м  | Плов из курицы                              | 200          | 27,3         | 8,1          | 33,2          | 314,6          |
| 54-1хи  | Компот из сухофруктов                       | 200          | 0,5          | -            | 19,8          | 81             |
| 98(II)  | Паляница домашняя                           | 60           | 4            | 0,8          | 20            | 102,4          |
|         | <b>Итого:</b>                               | <b>770</b>   | <b>35,22</b> | <b>18,43</b> | <b>91,9</b>   | <b>682,2</b>   |
|         |                                             |              |              |              |               |                |
|         | <b>Итого за день:</b>                       | <b>1 390</b> | <b>66,63</b> | <b>28,13</b> | <b>157,63</b> | <b>1 158,2</b> |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

|         |                                             |              |              |              |               |                 |
|---------|---------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|         | <b>Понедельник</b>                          |              |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                              |              |              |              |               |                 |
| 54-3з   | Овощи натуральные, свежие, консервированные | 60           | 0,7          | 0,1          | 2,3           | 12,8            |
| 54-1о   | Омлет натуральный                           | 150          | 12,7         | 18           | 3,3           | 225,8           |
| 54-11г  | Картофельное пюре                           | 150          | 3,2          | 5,2          | 19,8          | 139,4           |
| 54-3гн  | Чай с сахаром и лимоном                     | 200          | 0,3          | -            | 6,7           | 27,9            |
| 98(II)  | Паляница домашняя                           | 60           | 4,6          | 0,5          | 29,5          | 140,6           |
| Пром.   | Банан свежий                                | 150          | 2,3          | 0,8          | 31,5          | 141,8           |
|         | <b>Итого:</b>                               | <b>770</b>   | <b>23,8</b>  | <b>24,6</b>  | <b>93,1</b>   | <b>688,3</b>    |
|         |                                             |              |              |              |               |                 |
|         | <b>Обед</b>                                 |              |              |              |               |                 |
| 54-25з  | Икра баклажанная                            | 60           | 1            | 3,3          | 3,8           | 48,3            |
| 54-20с  | Суп рыбный                                  | 250          | 10,48        | 3,25         | 18,25         | 14423           |
| 54-4м   | Котлета куриная                             | 75           | 13,7         | 13,1         | 12,4          | 221,3           |
| 54-12г  | Каша пшённая                                | 150          | 6,4          | 6,5          | 35,5          | 225,8           |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок                      | 200          | 0,15         | 0,14         | 9,93          | 41,5            |
| 98(II)  | Паляница домашняя                           | 60           | 4            | 0,8          | 20            | 102,4           |
|         | <b>Итого:</b>                               | <b>795</b>   | <b>35,73</b> | <b>27,09</b> | <b>99,88</b>  | <b>783,53</b>   |
|         |                                             |              |              |              |               |                 |
|         | <b>Итого за день:</b>                       | <b>1 565</b> | <b>59,53</b> | <b>51,69</b> | <b>192,98</b> | <b>1 471,83</b> |
|         |                                             |              |              |              |               |                 |
|         | <b>Вторник</b>                              |              |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                              |              |              |              |               |                 |
| 54-11р  | Рыба тушеная с овощами                      | 70           | 9,6          | 5,2          | 4,4           | 103             |
| 54-4г   | Каша гречневая                              | 150          | 8,3          | 6,3          | 36            | 233,7           |
| 54-3гн  | Чай с сахаром и лимоном                     | 200          | 0,3          | -            | 6,7           | 27,9            |
| 98(II)  | Паляница домашняя                           | 60           | 4,6          | 0,5          | 29,5          | 140,6           |
| Пром.   | Яблоко свежее                               | 120          | 0,5          | 0,5          | 11,8          | 53,3            |
| Пром.   | Печенье сахарное                            | 50           | 7            | 8            | 23            | 159             |
|         | <b>Итого:</b>                               | <b>650</b>   | <b>307</b>   | <b>20,5</b>  | <b>111,4</b>  | <b>117,5</b>    |
|         |                                             |              |              |              |               |                 |
|         | <b>Обед</b>                                 |              |              |              |               |                 |
| 54-8с   | Суп гороховый                               | 250          | 5,3          | 5,03         | 19,9          | 146             |
| 54-7м   | Тефтели в соусе                             | 75           | 13,7         | 13,1         | 12,4          | 221,3           |
| 54-3з   | Овощи натуральные, свежие, консервированные | 150          | 3            | 6,8          | 15            | 132,9           |
| 54-1хи  | Компот из сухофруктов                       | 200          | 0,5          | -            | 19,8          | 81              |
| 98(II)  | Паляница домашняя                           | 60           | 4            | 0,8          | 20            | 102,4           |
| Пром.   | Печенье сахарное                            | 50           | 7            | 8            | 23            | 159             |
|         | <b>Итого:</b>                               | <b>785</b>   | <b>33,5</b>  | <b>33,7</b>  | <b>110,1</b>  | <b>842,6</b>    |
|         |                                             |              |              |              |               |                 |
|         | <b>Итого за день:</b>                       | <b>1 435</b> | <b>64,2</b>  | <b>54,23</b> | <b>221,5</b>  | <b>1 560,1</b>  |
|         |                                             |              |              |              |               |                 |
|         | <b>Среда</b>                                |              |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                              |              |              |              |               |                 |
| 54-3з   | Овощи натуральные, свежие, консервированные | 60           | 0,1          | 0,5          | 1,5           | 8,5             |
| 54-11м  | Плов из отварной говядины                   | 200          | 15,3         | 14,7         | 38,6          | 348,3           |
| 54-23гн | Кофейный напиток                            | 200          | 3,8          | 2,9          | 11,3          | 80              |
| 98(II)  | Паляница домашняя                           | 60           | 4,6          | 0,5          | 29,5          | 140,6           |
| Пром.   | Мандарин свежий                             | 100          | 0,8          | 0,2          | 7,5           | 35              |
|         | <b>Итого:</b>                               | <b>620</b>   | <b>25</b>    | <b>18,4</b>  | <b>88,4</b>   | <b>541</b>      |

|         |                                             |              |              |              |               |                 |
|---------|---------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|         |                                             |              |              |              |               |                 |
|         | <b>Обед</b>                                 |              |              |              |               |                 |
| 54-3с   | Суп рассольник                              | 250          | 2,4          | 6,43         | 16,25         | 133,33          |
| 54-1о   | Омлет натуральный                           | 150          | 12,7         | 18           | 3,3           | 225,8           |
| 54-11г  | Картофельное пюре                           | 150          | 3,2          | 5,2          | 19,8          | 139,4           |
| Пром.   | Сок фруктовый                               | 200          | 0,5          | -            | 10,6          | 44              |
| 98(II)  | Паляница домашняя                           | 60           | 4            | 0,8          | 20            | 102,4           |
|         | <b>Итого:</b>                               | <b>810</b>   | <b>22,8</b>  | <b>30,43</b> | <b>70,22</b>  | <b>644,93</b>   |
|         |                                             |              |              |              |               |                 |
|         | <b>Итого за день:</b>                       | <b>1 430</b> | <b>47,8</b>  | <b>48,83</b> | <b>158,62</b> | <b>1 185,93</b> |
|         |                                             |              |              |              |               |                 |
|         | <b>Четверг</b>                              |              |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                              |              |              |              |               |                 |
| 54-1з   | Сыр твердый                                 | 15           | 3,5          | 4,4          | -             | 53,8            |
| 54-251к | Каша рисовая молочная                       | 200          | 5,3          | 5,4          | 28,7          | 184,5           |
| Пром.   | Булочка домашняя                            | 100          | 7,9          | 13,2         | 90,9          | 394             |
| 54-23гн | Кофейный напиток                            | 200          | 3,8          | 2,9          | 11,3          | 80              |
| 98(II)  | Паляница домашняя                           | 60           | 4,6          | 0,5          | 29,5          | 140,6           |
|         | <b>Итого:</b>                               | <b>575</b>   | <b>24,7</b>  | <b>26,4</b>  | <b>130,4</b>  | <b>858,9</b>    |
|         |                                             |              |              |              |               |                 |
|         | <b>Обед</b>                                 |              |              |              |               |                 |
| 54-3з   | Овощи натуральные, свежие, консервированные | 60           | 0,6          | 5,3          | 4,1           | 67,1            |
| 54-2с   | Борщ со свежей капустой                     | 250          | 2,12         | 5,33         | 12,1          | 112,8           |
| 54-5м   | Котлета из курицы                           | 75           | 14,4         | 3,2          | 10,1          | 126,4           |
| 54-1г   | Макароны отварные                           | 150          | 5,4          | 4,9          | 32,8          | 196,8           |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок                      | 200          | 0,15         | 0,14         | 9,93          | 41,5            |
| 98(II)  | Паляница домашняя                           | 60           | 4,6          | 0,5          | 29,5          | 140,6           |
|         | <b>Итого:</b>                               | <b>795</b>   | <b>26,67</b> | <b>19,67</b> | <b>89,03</b>  | <b>647</b>      |
|         |                                             |              |              |              |               |                 |
|         | <b>Итого за день:</b>                       | <b>1 370</b> | <b>51,37</b> | <b>46,07</b> | <b>219,43</b> | <b>1 505,9</b>  |
|         |                                             |              |              |              |               |                 |
|         | <b>Пятница</b>                              |              |              |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                              |              |              |              |               |                 |
| 54-3з   | Овощи натуральные, свежие, консервированные | 60           | 0,7          | 0,1          | 2,3           | 12,8            |
| 54-9м   | Жаркое по-домашнему из говядины             | 200          | 20,1         | 18,7         | 17,2          | 318             |
| 54-3гн  | Чай с сахаром и лимоном                     | 200          | 0,3          | -            | 6,7           | 27,9            |
| 98(II)  | Паляница домашняя                           | 60           | 4,6          | 0,5          | 29,5          | 140,6           |
| Пром.   | Печенье сахарное                            | 50           | 7            | 8            | 23            | 159             |
|         | <b>Итого:</b>                               | <b>570</b>   | <b>32,7</b>  | <b>27,3</b>  | <b>78,7</b>   | <b>658,3</b>    |
|         |                                             |              |              |              |               |                 |
|         | <b>Обед</b>                                 |              |              |              |               |                 |
| 54-3з   | Овощи натуральные, свежие, консервированные | 60           | 0,1          | 0,5          | 1,5           | 8,5             |
| 54-7с   | Суп с макаронными изделиями                 | 250          | 3,15         | 2,7          | 22,95         | 127,5           |
| 54-3р   | Рыба тушеная с овощами                      | 100          | 14,2         | 2,6          | 8,6           | 114,2           |
| 54-12г  | Каша пшённая                                | 150          | 6,4          | 6,5          | 35,5          | 225,8           |
| Пром.   | Сок фруктовый                               | 200          | 0,5          | -            | 10,6          | 44              |
| 98(II)  | Паляница домашняя                           | 60           | 4            | 0,8          | 20            | 102,4           |
|         | <b>Итого:</b>                               | <b>820</b>   | <b>31,35</b> | <b>13,1</b>  | <b>98,85</b>  | <b>622,4</b>    |
|         |                                             |              |              |              |               |                 |
|         | <b>Итого за день:</b>                       | <b>1 390</b> | <b>64,05</b> | <b>40,4</b>  | <b>177,55</b> | <b>1 280,7</b>  |