



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ «Мироновская школа № 9

г.о.Дебальцево»

Е.В.Толстикова

Приказ от 17.10.2024 № 203од1

Примерное 2-х недельное меню
для учащихся 5 класса ЛБГОТА завтрак
ГБОУ «Мироновская школа № 9 г.о.Дебальцево»

№ рец	Наименование блюд	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1 неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,88	32,78	196,8
54-5м	Котлета куриная	75	14,40	3,20	10,10	126,40
54-3с	Соус красный	20	0,54	0,48	1,78	14,16
54-1лз	Салат из моркови	50	0,44	5,06	3,63	61,80
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,18	-	5,85	24,12
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
пром	Хлеб ржаной	42	3,32	3,36	20,90	122,30
	Итого	587	29,92	17,69	109,20	715,05
ВТОРНИК						
54-1лг	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,90
54-1лр	Рыба туш. в томате с овощами	80	9,60	5,20	4,40	103,00
54-2хн	Компот из смеси с/фруктов	180	0,45		17,82	72,90
54-1бз	Винегрет	60	0,60	5,30	4,10	67,10
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
пром	Хлеб ржаной	42	3,32	3,36	20,90	122,30
	Итого	582	22,81	19,77	101,18	674,67
СРЕДА						
120315	Ленивые вареники	200	30,44	14,62	33,00	385,14
пром	Сгущенное молоко	10	0,48	0,57	3,67	21,87
пром.	Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00
пром.	Сок фруктовый	180	0,72		15,90	62,10
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
	Итого	560	37,68	16,30	96,53	682,58
ЧЕТВЕРГ						
54-6г	Рис отварной	150	3,68	4,80	36,45	203,25
54-1лр	Рыба туш. с луком и сыром	70	12,89	8,90	2,30	140,19
54-9з	Салат из белокочанной капусты	60	0,80	6,00	3,60	72,40
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27		6,03	25,11
пром.	Свежие фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,00
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
пром	Хлеб ржаной	42	3,32	3,36	20,90	122,30
	Итого	572	27,00	24,17	113,24	776,72
ПЯТНИЦА						
54-1лг	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,90
54-3м	Ленивые голубцы	100	8,40	7,60	6,40	128,40
пром	Ряжанка	200	4,35	4,80	6,00	88,50
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
пром	Хлеб ржаной	42	3,32	3,36	20,90	122,30
	Итого	562	24,91	21,67	87,26	648,57
ИТОГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ			142,32	99,60	507,41	3497,59

2 неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-4г	Каша гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
54-14р	Тефтеля рыбная	80	10,30	6,40	10,10	139,00
пром.	Свежий огурец	60	0,50	0,10	1,50	8,50
пром.	Свежие фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,00
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27		6,03	25,11
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
пром	Хлеб ржаной	42	3,32	3,36	20,90	122,30
	Итого	582	28,73	17,27	118,49	742,08
ВТОРНИК						
54-1о	Омлет натуральный	150	12,70	19,20	3,20	237,00
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,17	77,40
пром	Свежие фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,00
пром	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,5
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
пром	Хлеб ржаной	42	3,32	3,36	20,90	122,30
	Итого	602	25,98	26,38	79,73	658,67
СРЕДА						
54-11г	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,90
54-31м	Оладьи из печени	80	14,00	9,20	12,60	187,40
54-2хн	Компот из с/фруктов	200	0,50		19,80	81,00
пром	Икра кабачковая	60	0,91	2,80	4,43	46,80
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
пром	Хлеб ржаной	42	3,32	3,36	20,90	122,30
	Итого	602	27,57	21,27	111,69	746,87
ЧЕТВЕРГ						
54-9г	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40
54-5м	Котлета из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68
пром	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	107,00
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
пром	Хлеб ржаной	42	3,32	3,36	20,90	122,30
	Итого	552	34,84	20,31	90,38	683,85
ПЯТНИЦА						
54-18к	Суп молочный рисовый	200	4,90	4,50	18,38	133,48
54-1в	Ватрушка творожная	50	7,30	12,70	16,30	207,70
пром	Йогурт	200	5,80	5,00	9,60	107,00
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
пром	Хлеб ржаной	42	3,32	3,36	20,90	122,30
	Итого	562	26,96	26,27	99,34	739,95
ИТОГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ			144,08	111,50	499,63	3571,42
ИТОГ ЗА 2 НЕДЕЛИ			286,40	211,10	1007,04	7069,01

Повар

Медсестра

Колода М.М.

Грицай Т.С.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ «Мироновская школа № 9

г.о. Дебальцево»

Е.В.Толстикова

Приказ от 17.10.2024 № 203 од1

Примерное 2-х недельное меню

для учащихся 1-4х классов

ГБОУ «Мироновская школа № 9 г.о.Дебальцево»

№ рец	Наименование блюд	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет ценность
1 неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,88	32,78	196,8
54-5м	Котлета куриная	75	14,40	3,20	10,10	126,40
54-3с	Соус красный	20	0,54	0,48	1,78	14,16
54-11з	Салат из моркови	50	0,44	5,06	3,63	61,80
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,18	-	5,85	24,12
пром	Хлеб пшеничный	37.5	3,02	0,38	18,30	90,79
пром	Хлеб ржаной	20	1,58	1,60	9,95	58,24
	Итого	532.5	25,56	15,60	82,39	572,31
ВТОРНИК						
54-11г	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,90
54-11р	Рыба туш. в томате с овощами	80	9,60	5,20	4,40	103,00
54-2хн	Компот из смеси с/фруктов	180	0,45		17,82	72,90
54-16з	Винегрет	60	0,60	5,30	4,10	67,10
пром	Хлеб пшеничный	37.5	3,02	0,38	18,30	90,79
пром	Хлеб ржаной	20	1,58	1,60	9,95	58,24
	Итого	527.50	18,45	17,68	74,37	531,93
СРЕДА						
120315	Ленивые вареники	200	30,44	14,62	33,00	385,14
пром	Сгущенное молоко	10	0,48	0,57	3,67	21,87
пром.	Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00
пром.	Сок фруктовый	180	0,72		15,90	62,10
пром	Хлеб пшеничный	37.5	3,02	0,38	18,30	90,79
	Итого	527.50	35,06	15,97	80,67	603,90
ЧЕТВЕРГ						
54-6г	Рис отварной	150	3,68	4,80	36,45	203,25
54-11р	Рыба туш. с луком и сыром	70	12,89	8,90	2,30	140,19
54-9з	Салат из белокочанной капусты	60	0,80	6,00	3,60	72,40
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27		6,03	25,11
пром.	Свежие фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,00
пром	Хлеб пшеничный	37.5	3,02	0,38	18,30	90,79
пром	Хлеб ржаной	20	1,58	1,60	9,95	58,24
	Итого	517.50	22,64	22,08	86,43	633,98
ПЯТНИЦА						
54-11г	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,90
54-3м	Ленивые голубцы	100	8,40	7,60	6,40	128,40
пром	Ряжанка	200	4,35	4,80	6,00	88,50
пром	Хлеб пшеничный	37.5	3,02	0,38	18,30	90,79
пром	Хлеб ржаной	20	1,58	1,60	9,95	58,24
	Итого	507.50	20,55	19,58	60,45	505,83
ИТОГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ			122,26	90,91	384,31	2847,95

2 неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-4г	Каша гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
54-14р	Тефтеля рыбная	80	10,30	6,40	10,10	139,00
пром.	Свежий огурец	60	0,50	0,10	1,50	8,50
пром.	Свежие фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,00
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27		6,03	25,11
пром	Хлеб пшеничный	37.5	3,02	0,38	18,30	90,79
пром	Хлеб ржаной	20	1,58	1,60	9,95	58,24
	Итого	527.50	24,37	15,18	91,68	599,34
ВТОРНИК						
54-1о	Омлет натуральный	150	12,70	19,20	3,20	237,00
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,17	77,40
пром	Свежие фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,00
пром	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,5
пром	Хлеб пшеничный	37.5	3,02	0,38	18,30	90,79
пром	Хлеб ржаной	20	1,58	1,60	9,95	58,24
	Итого	547.50	21,62	24,29	52,92	515,93
СРЕДА						
54-11г	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,90
54-31м	Оладьи из печени	80	14,00	9,20	12,60	187,40
54-2хн	Компот из с/фруктов	200	0,50		19,80	81,00
пром	Икра кабачковая	60	0,91	2,80	4,43	46,80
пром	Хлеб пшеничный	37.5	3,02	0,38	18,30	90,79
пром	Хлеб ржаной	20	1,58	1,60	9,95	58,24
	Итого	547.50	23,21	19,18	84,88	604,13
ЧЕТВЕРГ						
54-9г	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40
54-5м	Котлета из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68
пром	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	107,00
пром	Хлеб пшеничный	37.5	3,02	0,38	18,30	90,79
пром	Хлеб ржаной	20	1,58	1,60	9,95	58,24
	Итого	497.50	30,48	18,22	63,57	541,11
ПЯТНИЦА						
54-18к	Суп молочный рисовый	200	4,90	4,50	18,38	133,48
54-1в	Ватрушка творожная	50	7,30	12,70	16,30	207,70
пром	Йогурт	200	5,80	5,00	9,60	107,00
пром	Хлеб пшеничный	37.5	3,02	0,38	18,30	90,79
пром	Хлеб ржаной	20	1,58	1,60	9,95	58,24
	Итого	507.50	22,60	24,18	72,53	597,21
ИТОГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ						
			122,28	101,05	365,58	2857,72
ИТОГ ЗА 2 НЕДЕЛИ						
			244,54	191,96	749,89	5705,67

Повар

Медсестра

Колода
Грицай

Колода М.М.

Грицай Т.С.


УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 ГБОУ «Мироновская школа № 9
 г.о. Дебальцево»
 Е.В.Толстикова
 Приказ от 17.10. 2024 № 203 од1

Примерное 2-х недельное меню
для учащихся 1-4 классов ГПД
ГБОУ «Мироновская школа № 9 г.о.Дебальцево»

№ рец	Наименование блюд	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	13,33
54-11г	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,60	5,20	4,40	103,00
54-2хн	Компот из смеси с/фруктов	180	0,45		17,82	72,90
пром	Хлеб пшеничный	52.5	4,23	0,54	25,62	127,11
пром	Хлеб ржаной	28	2,21	2,24	13,93	81,54
	Итого	730.50	24,85	19,61	93,03	537,28
ВТОРНИК						
54-1с	Щи из свежей капусты	200	4,62	6,06	5,70	96,06
54-6г	Рис отварной	150	3,68	4,80	36,45	203,25
54-18м	Оладьи из печени	80	13,40	14,00	5,30	200,50
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,17	77,40
54-3с	Соус красный	20	0,54	0,48	1,78	14,16
пром	Хлеб пшеничный	52.5	4,23	0,54	25,62	127,11
пром	Хлеб ржаной	28	2,21	2,24	13,93	81,54
	Итого	710.50	32,10	30,73	98,95	800,02
СРЕДА						
54-20с	Суп картофельный с рыбой	200	8,38	2,60	14,60	115,38
54-27м	Капуста тушеная с курцей	200	16,80	8,20	10,40	182,90
54-6г	Сырники со сгущ. молоком	110,00	20,32	6,59	26,27	245,66
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27		6,03	25,11
пром	Хлеб пшеничный	52.5	4,23	0,54	25,62	127,11
пром	Хлеб ржаной	28	2,21	2,24	13,93	81,54
	Итого		52,21	20,17	96,85	777,70
ЧЕТВЕРГ						
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	4,24	4,02	15,92	116,80
54-5м	Котлета из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40
54-9г	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40
пром	Йогурт	200	5,80	6,40	8,00	118,00
пром	Хлеб пшеничный	52.5	4,23	0,54	25,62	127,11
пром	Хлеб ржаной	28	2,21	2,24	13,93	81,54
	Итого	705.5	33,68	23,80	87,17	703,25
ПЯТНИЦА						
54-19к	Суп молочный с макаронами	200	5,50	5,58	17,72	143,02
54-6м	Биточек из говядины	75	14,61	13,97	13,22	239,05
54-10	Омлет	150	4,50	5,90	26,50	176,00
пром	Икра кабачковая	60	0,91	2,80	4,43	46,80
пром	Сок	200	1,06		21,20	92,00
пром	Хлеб пшеничный	52.5	4,23	0,54	25,62	127,11
пром	Хлеб ржаной	28	2,21	2,24	13,93	81,54
	Итого	765.5	33,02	31,03	122,62	905,52
ИТОГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ			175,86	125,34	498,62	3723,77

2 неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-3с	Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	10,66
54-9г	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40
54-6м	Биточек из говядины	75	14,61	13,97	13,22	239,05
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,80	2,90	11,30	86,00
пром	Хлеб пшеничный	52.5	4,23	0,54	25,62	127,11
пром	Хлеб ржаной	28	2,21	2,24	13,93	81,54
	Итого	705.5	29,57	32,19	90,89	677,76
ВТОРНИК						
54-5с	Суп из овощей с фрикад. мясными	200	6,00	5,44	13,54	127,20
54-6г	Сырники со сгущ. молоком	110 / 15	20,68	7,00	29,00	262,09
пром.	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50
пром.	Свежие фрукты	100	0,40	0,40	0,98	44,00
пром	Хлеб пшеничный	52.5	4,23	0,54	25,62	127,11
пром	Хлеб ржаной	28	2,21	2,24	13,93	81,54
	Итого	705.5	33,67	15,76	93,00	683,44
СРЕДА						
54-2с	Борщ с капустой	200	1,70	4,26	9,68	90,24
54-1г	Макароны отварные	150	5,40	4,88	32,78	196,80
54-5м	Котлета из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40
пром.	Йогурт	200	5,80	6,40	8,00	118,00
пром	Хлеб пшеничный	52.5	4,23	0,54	25,62	127,11
пром	Хлеб ржаной	28	2,21	2,24	13,93	81,54
	Итого	705.5	33,74	21,52	100,11	740,09
ЧЕТВЕРГ						
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,62	11,00	74,68
54-8г	Капуста тушенная	150	3,70	4,40	14,60	113,50
54-12р	Рыба с луком и сыром	80	10,30	6,20	10,10	138,00
54-5хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50
пром	Хлеб пшеничный	52.5	4,23	0,54	25,62	127,11
пром	Хлеб ржаной	28	2,21	2,24	13,93	81,54
	Итого	710.5	22,39	16,14	85,18	576,33
ПЯТНИЦА						
54-1с	Щи из свежей капусты	200	4,62	6,06	5,70	96,06
54-4г	Каша гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
54-1м	Бестрогинов из говядины	80	12,00	12,50	1,90	168,20
пром	Свежие овощи	60	0,50	0,10	1,50	8,50
пром	Сок фруктовый	180	0,95		45523,00	82,80
пром	Хлеб пшеничный	52.5	4,23	0,54	25,62	127,11
пром	Хлеб ржаной	28	2,21	2,24	13,93	81,54
	Итого	750.5	32,81	27,74	45607,65	797,91
ИТОГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ			152,18	113,35	45976,83	3475,53
ИТОГ ЗА 2 НЕДЕЛИ			328,04	238,69	46475,45	7199,30

Повар

Колода М.М.

Медсестра

Грицай Т.С.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ «Мироновская школа № 9

г.о.Дебальцево»

Е.В.Толстикова

Приказ от 17.10.2024 № 203 од1

Примерное 2-х недельное меню
для учащихся 6-11х классов ЛЬГОТА ГПД 5 класс
ГБОУ «Мироновская школа № 9 г.о.Дебальцево»

№ рец	Наименование блюд	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет ценность
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	13,33
54-11г	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,71	7,43	6,29	147,14
54-2хн	Компот из смеси с/фрукт	200	0,50	-	19,80	81,00
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
пром	Хлеб ржаной	42	3,32	3,36	20,90	122,30
	Итого	812	24,85	23,13	93,03	672,64
ВТОРНИК						
54-1с	Щи из свежей капусты	200	4,62	6,06	5,70	96,06
54-6г	Рис отварной	150	3,68	4,80	36,45	203,25
54-18м	Оладьи из печени	80	13,40	14,00	5,30	200,50
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,80	3,50	11,20	86,00
пром.	Свежие фрукты	100	0,40	0,40	0,98	44,00
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
пром	Хлеб ржаной	42	3,32	3,36	20,90	122,30
	Итого	842	34,86	32,83	114,69	921,58
СРЕДА						
54-20с	Суп картофельный с рыбой	200	8,38	2,60	14,60	115,38
54-27м	Капуста тушеная с курцей	200	16,80	8,20	10,40	182,90
54-6т	Сырники со сгущ. молоком	110,00	20,32	6,59	26,27	245,66
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,30	-	6,70	27,90
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
пром	Хлеб ржаной	42	3,32	3,36	20,90	122,30
	Итого	822	54,76	21,46	113,03	863,61
ЧЕТВЕРГ						
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	4,24	4,02	15,92	116,80
54-5м	Котлета из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40
54-9г	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40
пром.	Свежие фрукты по сезону	100	0,40	0,40	0,98	44,00
пром	Йогурт	200	5,80	6,40	8,00	118,00
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
пром	Хлеб ржаной	42	3,32	3,36	20,90	122,30
	Итого	837	36,60	25,49	103,66	830,37
ПЯТНИЦА						
54-19к	Суп молочный с макаронами	200	5,50	5,58	17,72	143,02
54-6м	Биточек из говядины	75	14,61	13,97	13,22	239,05
54-10	Омлет	150	4,50	5,90	26,50	176,00
пром	Икра кабачковая	60	0,91	2,80	4,43	46,80
пром	Сок	200	1,06	-	21,20	92,00
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
пром	Хлеб ржаной	42	3,32	3,36	20,90	122,30
	Итого	797	35,54	32,32	138,13	988,64
	Итого		71,08	64,64	276,26	1977,28
ИТОГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ			222,15	167,55	700,67	5265,48

2 неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	13,33
54-9г	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40
54-6м	Биточек из говядины	100	19,48	18,63	17,63	318,73
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,80	2,90	11,30	86,00
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
пром	Хлеб ржаной	42	3,32	3,36	20,90	122,30
	Итого	812	37,44	39,43	114,12	843,23
ВТОРНИК						
54-5с	Суп из овощей с фрикад. мясными	250	7,50	6,80	16,93	159,00
54-6т	Сырники со сгущ. молоком	150 / 15	28,20	9,55	39,55	357,40
пром.	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50
пром.	Свежие фрукты	100	0,40	0,40	0,98	44,00
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
пром	Хлеб ржаной	42	3,32	3,36	20,90	122,30
	Итого	827	45,21	20,96	122,45	893,67
СРЕДА						
54-2с	Борщ с капустой	250	2,13	5,33	12,10	112,80
54-1г	Макароны отварные	150	5,40	4,88	32,78	196,80
54-5м	Котлета из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40
54-3соус	Соус красный	50	1,65	1,20	4,45	35,40
пром.	Йогурт	200	5,80	6,40	8,00	118,00
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
пром	Хлеб ржаной	42	3,32	3,36	20,90	122,30
	Итого	837	38,34	25,08	122,49	881,17
ЧЕТВЕРГ						
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,25	13,75	93,35
54-8г	Капуста тушеная	150	3,70	4,40	14,60	113,50
54-12р	Рыба с луком и сыром	80	10,30	6,20	10,10	138,00
54-5хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
пром	Хлеб ржаной	42	3,32	3,36	20,90	122,30
	Итого	792	25,36	18,06	103,44	678,12
ПЯТНИЦА						
54-1с	Щи из свежей капусты	200	4,62	6,06	5,70	96,06
54-4г	Каша гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
54-1м	Бестроганов из говядины	80	12,00	12,50	1,90	168,20
пром	Свежие овощи	60	0,50	0,10	1,50	8,50
пром	Сок фруктовый	200	1,06		21,20	92,00
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
пром	Хлеб ржаной	42	3,32	3,36	20,90	122,30
	Итого	802	35,44	29,03	121,36	890,23
ИТОГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ			181,79	132,56	583,86	4186,42
ИТОГ ЗА 2 НЕДЕЛИ			403,94	300,11	1284,53	9451,90

Повар



Колода М.М.

Медсестра



Грицай Т.С.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 ГБОУ «Мироновская школа № 9
 г.о. Дебальцево»
 Е.В.Толстикова
 Приказ от 17.10.2024 № 203-од1

Примерное 2-х недельное меню
 для учащихся 5-11х классов (РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА)
 ГБОУ «Мироновская школа № 9 г.о.Дебальцево»

№ рец	Наименование блюд	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-3с	Рассольник ленинградский	200	2,40	6,43	16,53	13,33
54-11г	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	70	13,71	7,43	6,29	147,14
54-2хн	Компот из смеси с/фрукт	200	0,50	-	19,80	81,00
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
47	Салат из квашеной капусты	60	1,04	3,02	5,12	51,73
	Итого	750	26,49	22,79	101,70	602,07
ВТОРНИК						
54-1с	Щи из свежей капусты	200	4,62	6,06	5,70	96,06
54-6г	Рис отварной	150	3,68	4,80	36,45	203,25
54-18м	Оладьи из печени	80	13,40	14,00	5,30	200,50
54-23гн	Какао с молоком	200	3,80	3,50	11,20	86,00
54-3с	Соус красный	50				
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
54-16з	Винегрет	60				
	Итого:	810	31,14	29,07	92,81	755,28
СРЕДА						
54-20с	Суп картофельный с рыбой	200	8,38	2,60	14,60	115,38
54-27м	Капуста тушеная с курицей	150				
54-6т	Сырники со сгущ. молоком	150\10				
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,30		6,70	27,90
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
	Итого	620	14,32	3,31	55,46	312,75
ЧЕТВЕРГ						
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	4,24	4,02	15,92	116,80
54-5м	Котлета из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40
54-9г	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40
пром.	Яблоко	100				
пром	Йогурт	200	5,80	6,40	8,00	118,00
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
	Итого	795	32,88	21,73	81,78	664,07
ПЯТНИЦА						
54-11с	Суп крестьянский с гречневой крупой	200				
54-3м	Ленивые голубцы	75				
54-10	Омлет	150	4,50	5,90	26,50	176,00
пром	Икра кабачковая	60	0,91	2,80	4,43	46,80
пром	Сок	200	1,06		21,20	92,00
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
	Итого	755	12,11	9,41	86,29	484,27
ИТОГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ			116,94	86,31	418,04	2818,44

2 неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	13,33
54-9г	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40
54-6м	Биточек из говядины	100	19,48	18,63	17,63	318,73
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200				
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
пром	Яблоко	100				
	Итого	870	30,32	900,32	81,92	634,93
ВТОРНИК						
54-5с	Суп из овощей с фрикад. мясными	250	7,50	6,80	16,93	159,00
54-6т	Сырники со сгущ. молоком	100 / 10				
пром.	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
	Итого	520	13,29	7,65	61,02	369,97
СРЕДА						
54-2с	Борщ с капустой	200				
54-1г	Макароны отварные	150	5,40	4,88	32,78	196,80
54-5м	Котлета из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40
54-3соус	Соус красный	50	1,65	1,20	4,45	35,40
пром.	Йогурт	200	5,80	6,40	8,00	118,00
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
47	Салат из квашеной капусты	60				
	Итого	805	32,89	16,39	89,49	646,07
ЧЕТВЕРГ						
54-6с	Суп картофельный с клецками	200				
54-11г	Пюре картофельное	150				
54-12р	Рыба с луком и сыром	80	10,30	6,20	10,10	138,00
54-5хн	Компот из смеси сух. фруктов	200				
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
54-16з	Винегрет	60	0,60	5,30	4,10	67,10
	Итого	760	16,54	12,21	48,36	374,57
ПЯТНИЦА						
54-1с	Щи из свежей капусты	200	4,62	6,06	5,70	96,06
54-4г	Каша гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
54-1м	Бестрогонов из говядины	70				
пром	Огурец соленый	60				
пром	Сок фруктовый	200	1,06		21,20	92,00
пром	Хлеб пшеничный	70	5,64	0,71	34,16	169,47
54-1в	Ватрушка творожная	100				
		850	19,62	13,07	97,06	591,23
ИТОГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ			96,12	921,04	377,85	2242,20
ИТОГ ЗА 2 НЕДЕЛИ			213,06	1007,4	795,89	5060,64

Повар

Колода М.М.

Медсестра

Грицай Т.С.