



Директор ГБОУ «СШ № 22 Г.О.Харьцызск»

Н.И. Мирошниченко

2024

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ

на 2024 - 2025 учебный год

для организации питания детей 1-4 классов(завтрак)

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 22 городского округа Харьков»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы	Энерг. цен.калл
1	2	3	4	5	6	7
1-4 класс	День 1					
52/67	Овощи сезонные	50	1,4	0,1	1,9	21,5
290	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	4,97	3,74	23,89	153,6
248/286	Биточек мясной в сметанно-томатном соусе	75/50	6,7	16,5	14,3	233,3
326	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлебная булочка	50	2,28	0,24	14,76	70,5
323	Фрукты сезонные	59	3,2	0,8	43,4	187,4
	Кондитерское изделие	12				
	Итого		21,88	27,99	145,76	951,55
1-4 класс	День 2					
73	Овощи сезонные	50	1,0	2,7	6,4	54,4
236	Жаркое по-домашнему с мясом	175	13,2	28,2	19,0	383
362	Чай с сахаром	200	1,0	-----	21,2	92
	Хлебная булочка	50	2,28	0,24	14,76	70,5

	Кондитерское изделие	40	0,75	7,5	15,5	106
	Итого		18,23	38,64	76,86	705,9
1-4 класс	День 3					
52	Овощи сезонные	50	0,36	0,45	1,45	5,55
280/315	Печёночники	90	10,5	8,2	0,6	118
144	Каша рисовая с маслом сливочным	150/5	2,3	3,2	14,4	96
1	Хлебная булочка с малом сливочным	50/5	2,4	8,6	15,7	150
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
	Итого		34,86	36,67	91,75	834,55
1-4 класс	День 4					
67	Икра кабачковая	50	0,8	5,5	4,3	67,1
169	Котлета рыбная	90	5,1	4,6	0,3	63
164	Макароны отварные со слив. маслом	150/5	19,1	20,4	27,6	371
362	Компот	200	1,0	-----	21,2	92,0
	Хлебная булочка	50	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого		32,8	314,68	118,24	884,3
1-4 класс	День 5					
52/67	Овощи сезонные	50	0,85	1,0	4,6	31,5
202	Биточки мясные	90	10,1	10,2	13,0	185
289	Картофель отварной со сливочным маслом	150/5	2,04	3,2	13,63	91,5
349	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	-----	15,2	63
323	Фрукты	120	2,4	0,6	32,6	140,6
	Хлебная булочка	50	2,28	0,24	14,76	70,5
	Кондитерское изделие	40	0,75	7,5	15,5	106
	Итого		18,62	22,74	109,29	688,1
1-4 класс	День 6					
144	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/5	2,9	3,6	16,2	109

248	Котлета куриная со сливочным маслом	100/5	9,1	23,9	11,3	287
114	Капуста тушеная	75	3,7	5,4	14,2	123
362	Компот	200	3,3	3,3	24,8	142
	Хлебная булочка	50	2,28	0,24	14,76	70,5
	Кондитерские изделия	30	3,38	3,77	35,79	190,17
	Итого		24,66	40,21	117,05	921,67
1-4 класс	День 7					
188	Ленивые вареники со сливочным маслом	90	0,48	3,3	2,58	40,3
353	Какао на сгущенном молоке	200	5,5	11,7	1,0	132
	Хлебная булочка	50/20/5	6,4	8,5	16,0	168
	Итого		23,78	46,9	50,68	723
1-4 класс	День 8					
52/67	Овощи сезонные	50	0,71	2,54	4,51	43,7
164	Макаронные отварные со сливочным маслом	150/5	5,3	8,9	33,4	237
262/287 355	Тефтели мясная в томатном соусе	100/50	9,1	28,0	11,92	335
329	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлебная булочка	50	2,28	0,24	14,76	70,5
	Кондитерские изделия	18	3,13	6,41	25,21	169,85
	Итого		20,72	46,29	11,21	451,25
1-4 класс	День 9					
52/67	Икра кабачковая	50	0,52	3,07	1,57	35,88
194	Котлета рыбная	90	14,6	11,0	3,5	171
296	Макаронные отварные со сливочным маслом	150/5	2,04	3,2	16,63	91,5
353	Компот	200	3,8	3,9	25,8	154,0
	Хлебная булочка со сливочным маслом	50/5	6,92	8,77	14,81	162,6
323	Фрукты	110	2,4	0,6	32,6	140,6

	Итого		27,88	30,54	94,91	755,58
1-4 класс	День 10					
285	Котлета куриная со сливочным маслом	100/5	12,5	14,1	8,4	220,5
291	Каша рисовая со сливочным маслом	150/5	23	3,2	14,4	96
54-а	Свекольная икра	75	1,07	0,38	5,61	30,93
329	Компот из сухофруктов	200	1,0	-----	21,2	92
	Хлебная булочка	50	2,28	0,24	14,76	70,5
	Кондитерское изделие	50	3,13	6,41	25,21	169,85
	Итого		22,28	24,33	140,07	679,78