

Утверждаю

директор МБОУ

Т.А.Резанович

30.08.2023г.

**Примерное двухнедельное меню для организации питания  
детей в МБОУ «Шахтёрская СШ пос.Садовое»  
(вид учреждений или конкретное учреждение)  
( 2 раза)  
кратность питания  
1-4 класс  
Завтрак**

| Номер рецептуры *  | Наименование блюда согласно рецептуре | Выход блюда для разных возрастных категорий детей | Химический состав блюд |             |             | Энергоценность ккал<br>Распределение еды по калорийности и в течение дня (%) |              |   |
|--|---------------------------------------|---|------------------------|-------------|-------------|--|--------------|---|
|  |                                       |   | белки                  | жиры        | углеводы    |  |              |   |
| А  | 1                                     | 2   | 3                      | 4           | 5           | 6  | 7            | 8 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК<br/>первая неделя<br/>ЗАВТРАК</b>   |                                       |   |                        |             |             |  |              |   |
| Сборник рецептурных блюд и типовых меню для организаций питания детей в образовательных организациях (от 7 до 18 лет) Новосибирск 2022 |                                       |   |                        |             |             |  |              |   |
| №54-1г   | Макароны отварные                     | 75  |                        | 2,6         | 0,3         | 16,3   | 78,6         |   |
| № 54-5м  | Котлета из курицы                     | 75  |                        | 14,4        | 3,2         | 10,1   | 126,4        |   |
| № 54-24з   | Икра кабачковая                       | 40  |                        | 0,3         | 0,2         | 1,8  | 9            | X |
| № 54-6о  | Яйцо вареное                          | 40  |                        | 4,8         | 4           | 0,3  | 56,6         |   |
| № 54-2ги   | Чай с сахаром                         | 200   |                        | 0,2         | 0,0         | 6,5  | 26,8         | X |
| Пром.  | Печенье                               | 20  |                        | 1,6         | 2,0         | 14,8   | 83,2         |   |
|  | Яблоко                                | 100   |                        | 0,4         | 0,0         | 9,8  | 43           |   |
|  | Хлеб                                  | 30  |                        | 3,8         | 0,3         | 20,7   | 117          |   |
| <b>Итого **</b>  |                                       |   |                        | <b>28,1</b> | <b>10,0</b> | <b>51,8</b>  | <b>540,6</b> |   |
| <b>ВТОРНИК</b>   |                                       |   |                        |             |             |  |              |   |
| № 54-11г   | Картофельное пюре                     | 150   |                        | 3,2         | 5,2         | 19,8   | 139,4        |   |
| № 54-11р   | Рыбу, тушеная с овощами               | 75  |                        | 13,7        | 7,4         | 6,3  | 147,1        |   |
| № 54-2з  | Огурец соленый                        | 40  |                        | 0,4         | 0,05        | 1  | 5,6          |   |
| № 54-6о  | Яйцо вареное                          | 40  |                        | 4,8         | 4           | 0,3  | 56,6         |   |
| № 54-1з  | Сыр твердый                           | 15  |                        | 3,5         | 4,4         | 0,0  | 53,8         |   |
| № 54-2ги   | Чай с сахаром                         | 200   |                        | 0,2         | 0,0         | 6,5  | 26,8         |   |
|  | Хлеб                                  | 30  |                        | 3,8         | 0,3         | 20,7   | 117          |   |
| <b>Итого</b>   |                                       |   |                        | <b>29,6</b> | <b>21,4</b> | <b>54,6</b>  | <b>546,3</b> |   |

| <b>СРЕДА</b>   |                                     |     |  |              |              |               |              |  |
|----------------|-------------------------------------|-----|--|--------------|--------------|---------------|--------------|--|
| <b>завтрак</b> |                                     |     |  |              |              |               |              |  |
| № 54-1в        | Ватрушка<br>творожная               | 50  |  | 8,3          | 10,4         | 15            | 185,7        |  |
| № 54-12г       | Каша пшеничная                      | 90  |  | 4,3          | 4,3          | 23,6          | 150,5        |  |
| № 54-31м       | Оладьи из печени                    | 80  |  | 14           | 9,2          | 12,6          | 184,4        |  |
| № 54-15з       | Икра свекольная                     | 60  |  | 0,8          | 0,0          | 4,8           | 23,1         |  |
| № 54-1хи       | Компот из смеси<br>сухофруктов      | 200 |  | 0,5          | 0,0          | 19,8          | 81           |  |
| Пром.          | Печенье                             | 20  |  | 1,6          | 2,0          | 14,8          | 83,2         |  |
|                | Хлеб                                | 30  |  | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,2         |  |
| <b>Итого</b>   |                                     |     |  | <b>32,14</b> | <b>27,38</b> | <b>106,44</b> | <b>787,1</b> |  |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b> |                                     |     |  |              |              |               |              |  |
| <b>завтрак</b> |                                     |     |  |              |              |               |              |  |
| № 54-12м       | Плов из мяса<br>птицы               | 200 |  | 27,3         | 8,1          | 33,2          | 314,6        |  |
| № 54-16з       | Винегрет                            | 80  |  | 0,3          | 0,0          | 2,7           | 12,3         |  |
| Пром.          | Ряженка                             | 150 |  | 5,5          | 5,1          | 8,2           | 101          |  |
| № 54-6о        | Яйцо вареное                        | 40  |  | 4,8          | 4            | 0,3           | 56,6         |  |
| Пром           | Яблоко                              | 100 |  | 0,4          | 0,0          | 9,8           | 43           |  |
|                | Хлеб                                | 30  |  | 3,8          | 0,3          | 20,7          | 117          |  |
| № 54-2ги       | Чай                                 | 200 |  | 0,2          | 0,0          | 6,5           | 26,8         |  |
| <b>Итого</b>   |                                     |     |  | <b>42,3</b>  | <b>17,5</b>  | <b>81,4</b>   | <b>671,3</b> |  |
| <b>ПЯТНИЦА</b> |                                     |     |  |              |              |               |              |  |
| <b>завтрак</b> |                                     |     |  |              |              |               |              |  |
| № 54-4г        | Каша гречневая                      | 100 |  | 5,3          | 4,2          | 24,0          | 155,8        |  |
| № 54-5м        | Котлета из курицы                   | 75  |  | 14,4         | 3,2          | 10,1          | 126,4        |  |
| № 54-7з        | Салат из<br>белокачанной<br>капусты | 80  |  | 1,9          | 0,1          | 4,7           | 26,9         |  |
| № 54-1з        | Сыр твердый                         | 15  |  | 3,5          | 4,4          | 0,0           | 53,8         |  |
| Пром.          | Сок фруктовый                       | 200 |  | 0,6          | 0,0          | 33,0          | 134,4        |  |
|                | Хлеб                                | 30  |  | 3,8          | 0,3          | 20,7          | 117,0        |  |
| Пром           | Печенье                             | 20  |  | 1,6          | 2,0          | 14,8          | 83,2         |  |
| <b>Итого</b>   |                                     |     |  | <b>31,1</b>  | <b>14,2</b>  | <b>107,3</b>  | <b>697,5</b> |  |

**ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**вторая неделя**  
**ЗАВТРАК**

|             |                               |     |  |       |       |       |       |  |
|-------------|-------------------------------|-----|--|-------|-------|-------|-------|--|
| № 54-1г     | Макароны отварные             | 75  |  | 2,6   | 0,3   | 16,4  | 78,6  |  |
| № 54-18м    | Печень по строгановски        | 50  |  | 8,37  | 7,94  | 3,33  | 118,3 |  |
| № 54-6о     | Яйцо вареное                  | 40  |  | 4,8   | 4,0   | 0,3   | 56,6  |  |
| № 54-7з     | Салат из белокочанной капусты | 80  |  | 1,9   | 0,1   | 4,7   | 26,9  |  |
| № 54-1з     | Сыр твердый                   | 15  |  | 3,5   | 4,4   | 0,0   | 53,8  |  |
| № 54-2ги    | Чай с сахаром                 | 200 |  | 0,2   | 0,0   | 6,5   | 26,8  |  |
|             | Хлеб                          | 30  |  | 3,8   | 0,3   | 20,7  | 117,0 |  |
| Пром        | Яблоко                        | 120 |  | 0,5   | 0,5   | 11,8  | 53,3  |  |
| Пром        | Печенье                       | 20  |  | 1,6   | 2,0   | 14,8  | 83,2  |  |
| <b>Итог</b> |                               |     |  | 27,27 | 19,54 | 78,53 | 614,5 |  |

**ВТОРНИК**

**ЗАВТРАК**

|             |                 |     |  |      |      |      |       |  |
|-------------|-----------------|-----|--|------|------|------|-------|--|
| № 54-4г     | Каша гречневая  | 90  |  | 5,5  | 4,2  | 24,0 | 155,8 |  |
| №54-25м     | Мясо тушеное    | 75  |  | 14,1 | 5,7  | 4,4  | 126,4 |  |
| № 54-8г     | Капуста тушеная | 100 |  | 24,6 | 2,9  | 9,7  | 75,3  |  |
| № 54-2ги    | Чай             | 200 |  | 0,2  | 0,0  | 6,5  | 26,8  |  |
| Пром.       | Яблоко          | 120 |  | 0,5  | 0,5  | 11,8 | 53,3  |  |
|             | Хлеб            | 30  |  | 3,8  | 0,3  | 20,7 | 117,0 |  |
| <b>Итог</b> |                 |     |  | 48,7 | 13,6 | 77,1 | 554,6 |  |

**СРЕДА**

**завтрак**

|             |                             |     |  |       |      |       |        |  |
|-------------|-----------------------------|-----|--|-------|------|-------|--------|--|
| № 54-6г     | Рис отварной                | 100 |  | 2,4   | 0,3  | 24,3  | 135,6  |  |
| № 54-5м     | Котлета из мяса курицы      | 75  |  | 14,4  | 3,2  | 10,1  | 126,4  |  |
| № 54-2з     | Огурец соленый              | 40  |  | 0,35  | 0,05 | 1,0   | 5,65   |  |
| № 54-6о     | Яйцо вареное                | 40  |  | 4,8   | 4,0  | 0,3   | 56,6   |  |
| № 54-1хи    | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  | 0,5   | 0,0  | 19,8  | 81,0   |  |
|             | Хлеб                        | 30  |  | 3,8   | 0,3  | 20,7  | 117,0  |  |
| Пром        | Печенье                     | 20  |  | 1,6   | 2,0  | 14,8  | 83,2   |  |
| <b>Итог</b> |                             |     |  | 27,85 | 9,85 | 91,00 | 605,45 |  |

**ЧЕТВЕРГ**

**завтрак**

|             |                               |     |  |      |      |      |       |  |
|-------------|-------------------------------|-----|--|------|------|------|-------|--|
| № 54-11г    | Картофельное пюре             | 150 |  | 3,2  | 5,2  | 19,8 | 139,4 |  |
| №54-25м     | Мясо тушеное                  | 75  |  | 14,1 | 5,7  | 4,4  | 126,4 |  |
| № 54-7з     | Салат из белокачанной капусты | 80  |  | 1,9  | 0,1  | 4,7  | 26,9  |  |
| № 54-6о     | Яйцо вареное                  | 40  |  | 4,8  | 4,0  | 0,3  | 56,6  |  |
| № 54-1з     | Сыр твердый                   | 15  |  | 3,5  | 4,4  | 0,0  | 53,8  |  |
| Пром.       | Ряженка                       | 150 |  | 5,2  | 4,5  | 7,6  | 91,6  |  |
|             | Хлеб                          | 30  |  | 3,8  | 0,3  | 20,7 | 117,0 |  |
| <b>Итог</b> |                               |     |  | 36,5 | 24,2 | 57,5 | 611,7 |  |

| <b>ПЯТНИЦА</b>                 |                       |     |   |        |        |        |         |   |
|--------------------------------|-----------------------|-----|---|--------|--------|--------|---------|---|
| <b>завтрак</b>                 |                       |     |   |        |        |        |         |   |
| № 54-12г                       | Каша пшенная          | 90  |   | 4,3    | 4,3    | 23,6   | 150,5   |   |
| № 54-5м                        | Котлет из курицы      | 75  |   | 14,4   | 3,2    | 10,1   | 126,4   |   |
| № 54-24з                       | Икра кабачковая       | 40  |   | 0,25   | 0,15   | 1,75   | 9,0     |   |
| Пром.                          | Сок фруктовый         | 200 |   | 0,6    | 0,0    | 33,0   | 134,4   |   |
| Пром.                          | Печенье               | 20  |   | 1,6    | 2,0    | 14,8   | 83,2    |   |
| Пром                           | Яблоко                | 100 |   | 0,4    | --     | 9,8    | 43,0    |   |
|                                | Хлеб                  | 30  |   | 3,8    | 0,3    | 20,7   | 117,0   |   |
| № 545-1в                       | Ватрушка<br>творожная | 50  |   | 8,3    | 10,4   | 15,0   | 185,7   |   |
| <b>Итого</b>                   |                       |     |   | 33,65  | 20,35  | 128,75 | 849,2   |   |
|                                |                       |     |   |        |        |        |         |   |
| Всего за<br>10<br>дней<br>**** | X                     | X   | X | 337,21 | 178,02 | 834,42 | 6478,25 | X |
| Всего за<br>1<br>день          | X                     | X   | X | 33,72  | 17,81  | 83,44  | 647,83  | X |
| Норма за<br>1<br>день<br>***** | X                     | X   | X |        |        |        |         | X |

Меню составлено

Пушкина С.Н., повар,  
+7 949 460 80 68

Орленко Л.И., кладовщик,  
+7 949 381 34 78