



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 классы- льготники - ГПД

Обед

| Номер рецептуры * | Наименование блюда согласно рецептуре | Выход блюда для разных возрастных категорий детей | | Химический состав блюд | | | Энергоценность ккал Распределение еды по калорийности в течение дня (%) | |
|---|---------------------------------------|---|---|------------------------|-------|----------|--|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | |
| А | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ПОНЕДЕЛЬНИК первая неделя обед | | | | | | | | |
| №54-8с | Суп картофельный с бобовыми | 250 | | 5,3 | 5,03 | 19,9 | 146,0 | X |
| №54-11г | Картофельное пюре | 150 | | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | |
| № 54-25м | Мясо из курицы тушеное | 75 | | 14,1 | 5,7 | 4,4 | 126,4 | X |
| № 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | | 1,9 | 0,1 | 4,7 | 26,9 | |
| № 54-2ги | Чай с сахаром | 200 | | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | |
| | Хлеб | 30 | | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | |
| Итого ** | X | | | 27,34 | 16,51 | 71,14 | 544,7 | |

| ВТОРНИК | | | | | | | | |
|--------------|-----------------------------------|-----|--|-------|--------|-------|--------|--|
| № 54-7с | Суп картофельный с макаронами | 250 | | 1,87 | 0,35 | 14,83 | 93,36 | |
| № 54-4г | Каша гречневая | 90 | | 5,53 | 4,2 | 24,0 | 155,8 | |
| № 54-11р | Рыба, тушеная с овощами | 75 | | 9,13 | 4,93 | 4,2 | 98,06 | |
| № 54-2з | Огурец соленый | 40 | | 0,35 | 0,05 | 1,0 | 5,65 | |
| Пром. | Ряженка | 150 | | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,6 | |
| | Хлеб | 30 | | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | |
| Итого | | | | 24,72 | 106,55 | 67,47 | 523,67 | |
| СРЕДА | | | | | | | | |
| № 54-11с | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | | 0,5 | 0,1 | 3,73 | 17,5 | |
| № 54-1г | Макароны отварные | 50 | | 3,53 | 0,4 | 21,8 | 104,8 | |
| № 54-31м | Оладьи из печени | 80 | | 14,0 | 9,2 | 12,6 | 187,4 | |
| № 54-15з | Икра свекольная | 60 | | 0,8 | 0,0 | 4,8 | 23,1 | |
| | Хлеб | 30 | | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | |
| № 54-1хи | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 | |
| Итого | | | | 21,97 | 10,18 | 65,97 | 493,0 | |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | |
| № 54-3с | Рассольник Ленинградский | 250 | | 2,4 | 6,43 | 16,53 | 133,33 | |
| № 54-12г | Каша пшеничная | 100 | | 4,26 | 4,33 | 23,66 | 150,53 | |
| № 54-25м | Мясо тушеное | 75 | | 14,1 | 5,7 | 4,4 | 126,4 | |
| № 54-1бз | Винегрет | 80 | | 0,3 | 0,0 | 2,7 | 12,3 | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | | 0,6 | 0,0 | 33,0 | 134,4 | |
| | Хлеб | 30 | | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | |
| Итого | | | | 24,3 | 16,94 | 96,13 | 636,16 | |
| ПЯТНИЦА | | | | | | | | |
| № 54-2с | Борщ | 250 | | 2,13 | 5,33 | 12,1 | 112,8 | |
| № 54-11г | Картофельное пюре | 150 | | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | |
| № 54-6г | Сырники | 150 | | 29,4 | 8,6 | 31,0 | 319,8 | |
| № 54-25м | Мясо тушеное | 75 | | 14,1 | 5,7 | 4,4 | 126,4 | |
| | Хлеб | 30 | | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | |
| № 54-2ги | Чай с сахаром | 200 | | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | |
| Итого | | | | 51,49 | 25,31 | 89,64 | 804,4 | |

| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------------|-----|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| вторая неделя | | | | | | | | |
| № 54-3с | Рассольник Ленинградский | 250 | | 2,4 | 6,43 | 22,03 | 133,33 | |
| № 54-12г | Каша пшеничная | 100 | | 4,26 | 4,26 | 23,66 | 150,53 | |
| № 54-31м | Оладьи из печени | 80 | | 14,0 | 9,2 | 12,6 | 187,4 | |
| № 54-24з | Икра кабачковая | 40 | | 0,25 | 0,15 | 1,75 | 9,0 | |
| № 54-2ги | Чай с сахаром | 200 | | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | |
| | Хлеб | 30 | | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | |
| Итого | | | | 23,57 | 20,52 | 82,38 | 586,26 | |
| ВТОРНИК | | | | | | | | |
| № 54-11с | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | | 0,47 | 0,1 | 3,7 | 17,5 | |
| № 54-1г | Макароны отварные | 50 | | 1,76 | 0,2 | 10,9 | 52,4 | |
| № 54-25м | Мясо тушеное | 75 | | 14,1 | 5,7 | 4,4 | 126,4 | |
| № 54-8г | Капуста тушеная | 100 | | 24,66 | 29,33 | 9,73 | 75,66 | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | | 0,6 | 0,0 | 33,0 | 134,4 | |
| | Хлеб | 40 | | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | |
| Итого | | | | 44,23 | 35,81 | 77,57 | 485,56 | |
| СРЕДА | | | | | | | | |
| № 54-8с | Суп картофельный с бобовыми | 250 | | 5,3 | 5,03 | 19,9 | 146,0 | |
| № 54-11г | Картофельное пюре | 150 | | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | |
| № 54-5м | Котлета из курицы | 75 | | 14,4 | 3,2 | 10,1 | 126,4 | |
| № 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | | 1,9 | 0,1 | 4,7 | 26,9 | |
| | Хлеб | 30 | | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | |
| Пром. | Ряженка | 150 | | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,6 | |
| Итого | | | | 32,64 | 18,51 | 77,94 | 609,5 | |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | |
| № 54-7с | Суп картофельный с макаронами | 250 | | 1,87 | 0,35 | 14,57 | 70,03 | |
| № 54-4г | Каша гречневая | 100 | | 5,53 | 4,2 | 24,0 | 155,8 | |
| № 54-25м | Мясо тушеное | 75 | | 14,1 | 5,7 | 4,4 | 126,4 | |
| № 54-2ги | Чай | 200 | | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | |
| № 54-6г | Сырники | 100 | | 19,6 | 5,73 | 20,66 | 213,2 | |
| | Хлеб | 30 | | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | |
| Итого | | | | 43,94 | 16,76 | 85,97 | 671,43 | |

| ПЯТНИЦА | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|-----|---|--------|--------|--------|---------|---|
| № 54-11с | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | | 0,47 | 0,1 | 3,7 | 17,5 | |
| № 54-11г | Картофельное пюре | 150 | | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | |
| № 54-5м | Котлета из 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 | |
| | Хлеб | 30 | | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | |
| № 54-2г | Чай с сахаром | 200 | | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | |
| Итого | | | | 26,06 | 13,03 | 57,24 | 451,55 | |
| | | | | | | | | |
| Всего за 10 дней **** | X | X | X | 320,26 | 280,12 | 771,45 | 5806,23 | X |
| Всего за 1 день | X | X | X | 32,03 | 28,02 | 77,15 | 58,06 | X |
| Норма за 1 день ***** | X | X | X | | | | | X |

Меню составлено

Пушкина С.Н., повар,
+7 949 460 80 68

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