

Утверждаю

директор МБОУ



Т.А. Резанович

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
5-11 класс льготники
Завтрак**

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд			Энергоценность ккал Распределение еды по калорийности и в течение дня (%)	
				белки	жиры	углеводы		
А	1	2	3	4	5	6	7	8
ПОНЕДЕЛЬНИК первая неделя ОБЕД								
Сборник рецептурных блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях (от 7 до 18 лет) . Новосибирск 2022								
№ 54-8с	Суп гороховый	250		5,3	5,03	19,9	146,0	
№54-1г	Макаронные отварные	100		3,53	0,4	21,8	104,8	
№ 54-5м	Котлета из мяса курицы	75		14,1	3,2	10,1	126,4	
№ 54-24з	Икра кабачковая	40		0,25	0,15	1,75	9,0	X
№ 54-6о	Яйцо вареное	40		4,8	4,0	0,3	56,6	
№ 54-2ги	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	6,5	26,8	X
Пром.	Яблоко	120		0,4	0,0	9,8	43,0	
	Хлеб	30		3,8	0,3	20,7	117,0	
Итого **				32,3	9,08	91,3	629,6	
ВТОРНИК завтрак								
№ 54-7с	Суп картофельный с макаронами	250		1,87	0,35	14,83	70,03	
№ 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	
Итого				31,47	21,75	69,43	616,33	
СРЕДА								
завтрак								
№ 54-11с	Суп картофельный с рисовой крупой	250		0,47	0,1	3,7	17,5	
№ 54-1в	Ватрушка творожная	50		8,3	10,4	15,0	185,7	
№ 54-12г	Каша пшеничная	100		4,3	4,3	23,6	150,5	
№ 54-31м	Оладьи из печени	80		14,0	9,2	12,6	184,4	
№ 54-15з	Икра свекольная	60		0,8	0,0	4,8	23,1	
№ 54-1хи	Компот из смеси сухофруктов	200		0,5	0,0	19,8	81,0	
	Хлеб	30		2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого				31,01	24,48	95,34	721,4	
ЧЕТВЕРГ								
завтрак								
№ 54-3с	Рассольник Ленинградский	250		2,4	6,43	16,53	133,33	
№ 54-12м	Плов из мяса 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	101,0	
№ 54-6о	Яйцо вареное	40		4,8	4,0	0,3	56,6	
Пром.	Яблоко	120		0,4	0,0	9,8	43,0	
	Хлеб	30		3,8	0,3	20,7	117,0	
№ 54-2ги	Чай	200		0,2	0,0	6,5	26,8	
Итого				44,7	23,93	97,93	804,63	
ПЯТНИЦА								
завтрак								
№ 54-2с	Борщ	250		2,13	5,33	12,1	112,8	
№ 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 белокочанной капусты	80		1,9	0,1	4,7	26,9	
№ 54-1з	Сыр твердый	15		3,5	4,4	0,0	53,8	
№ 362	Сок фруктовый	200		0,6	0,0	33,0	134,4	
	Хлеб	30		3,8	0,3	20,7	117,0	
Итого				31,63	17,53	104,6	727,1	

ПОНЕДЕЛЬНИК								
вторая неделя								
ЗАВТРАК								
№ 54-11с	Суп картофельный с рисовой крупой	250		0,47	0,1	3,7	17,5	
№ 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	
Пром.	Яблоко	120		0,1	0,0	9,8	43,0	
	Хлеб	30		3,8	0,3	20,7	117,0	
Итог				26,04	17,14	65,43	538,50	
ВТОРНИК								
ЗАВТРАК								
№ 54-3с	Рассольник Ленинградский	250		2,4	6,43	16,53	133,33	
№ 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		0,4	0,0	9,8	43,0	
	Хлеб	30		3,8	0,3	20,7	117,0	
Итог				51,0	19,53	82,23	677,63	
СРЕДА								
завтрак								
№ 54-8с	Суп гороховый	250		5,3	5,03	19,9	146,0	
№ 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	
Итог				31,55	12,61	96,1	668,25	
ЧЕТВЕРГ								
завтрак								
№ 54-7с	Суп картофельный с макаронами	250		1,87	0,35	14,83	70,03	
№ 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 белокочанной 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	
Итого				38,37	24,55	72,33	681,73	
пятница								
завтрак								
№ 54-7с	Суп картофельный с макаронами	250		1,87	0,35	14,83	70,03	
№ 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	
	Хлеб	30		3,8	0,3	20,7	117,0	
№ 545-1в	Ватрушка творожная	50		8,3	10,4	15,0	185,7	
Пром.	Яблоко	120		0,4	0,0	9,8	43,0	
Итого				33,92	18,7	128,78	836,03	
Всего за 10 дней ****	X	X	X	352,07	189,30	903,47	6901,20	X
Всего за 1 день	X	X	X	35,21	18,93	90,35	69,02	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