

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ «ШАХТЁРСКАЯ СШ №13»

Н.Н.ЛАЙТЕР

«*31 августа*» 2023 ГОДА



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

1-4 классов (завтрак)

в 2023-2024 уч.г.

Рецептурный сборник	Наименование блюд	Масса порций	Белки г	Жиры г	Углеводы	Энергетическая ценность
1 неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
№ 283	Плов с куриным филе	150	13,4	11,3	28,2	270
№ 307	Овощи тушеные или консервированные	100/150	1,23	3	5,3	53,5
№330	Компот из смеси сухофруктов	200	1,4	3,9	6,79	67,8
№20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
Итого			16,1	18,22	40,69	393,71
ВТОРНИК						
№298	Картофельное пюре	200	4,4	7,4	31	208
№194	Рыба жареная	60	17,0	3,6	2,4	110
№307	Овощи тушеные или консервированные	100/150	1,23	3	5,3	53,5
№20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№ 349	Чай сладкий	200	0,1		11,33	45
Итого			5,1	11,6	55,23	346
СРЕДА						
№ 291	Каша гречневая, Масло сливочное	100/10	9,0	10,6	46,2	320
№ 238	Гуляш из куриного филе	80	13,8	10,2	5,0	167
№20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№ 307	Овощи тушеные и консервированные	100/150	1,23	3	5,3	53,5
№ 349	Чай сладкий	200	0,1		11,33	45
Итого			24,2	23,82	68,23	587,91
ЧЕТВЕРГ						
№295	Макаронь отварные с маслом сливочным	120/5	6,5	4,7	33,8	205
№212	Фрикаделька рыбная	60	10,8	7,0	6,7	133
№20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№ 307	Овощи тушеные и консервированные	100/150	1,23	3	5,3	53,5
№330	Компот из смеси сухофруктов	200	1,4	3,9	6,79	67,8

Итого			20,0	6,92	52,99	461,71
ПЯТНИЦА						
№11	Картофель отварной масло сливочное	200	3,08	4,4	22,16	192,58
	Котлета биточки	50	12,73	18,22	10,38	256,67
№20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№ 307	Овощи тушеные и консервированные	100/150	1,23	3	5,3	53,5
№ 349	Чай сладкий	200	0,1		11,33	45
Итого			34,5	25,64	49,57	550,16
2 неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
№180	Ленивые вареники	150/180	16,95	17,93	17,47	297,75
№20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
	Кефир с сахаром	200	5,8	5	8	100
Итого			31,42	22,95	25,87	400,16
ВТОРНИК						
№11	Картофель отварной	200/10	3,08	4,4	22,16	192,58
№19	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,47	4,97	4,41	100,04
№ 307	Овощи тушеные и консервированные	100/150	1,23	3	5,3	53,5
№20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№ 349	Чай сладкий	200	0,1		11,33	45
Итого			13,95	12,93	43,6	393,53
СРЕДА						
№ 283	Плов с куриным филе	150/175	13,4	11,3	28,2	270
№ 307	Овощи тушеные или консервированные	100/150	1,23	3	5,3	53,5
№20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№330	Компот из смеси сухофруктов	200	1,4	3,9	6,79	67,8
Итого			16,1	18,22	40,69	393,71
ЧЕТВЕРГ						
№144, № 149	Каша вязкая (рисовая) молочная	130	6,4	11,7	43	303
№20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№ 349	Чай сладкий	200	0,1		11,33	45
Итого			6,57	11,72	54,73	350,41
ПЯТНИЦА						
№291	Каша гречневая с маслом	100/10	2,4	2,88	25,02	135,7
№212	Фрикаделька рыбная	50	10,8	7,0	6,7	133
№ 307	Овощи тушеные и	100/150	1,23	3	5,3	53,5

	консервированные					
№20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№ 349	Чай сладкий	200	0,1		11,33	45
		200	0,1		11,33	45
Итого			27,43	26,84	101,43	756,26
	Итого за обед		179,27	160,64	796,63	4239,85
	Средне значение за завтрак		17,93%	16,06%	79,665%	423,96%
	Выполнение СанПин					

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

1-4 классов (на год)

в 2023-2024 уч.г.