

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ «ШАХТЁРСКАЯ СШ №13»


Н.Н.ЛАЙТЕР

«31 сентября» 2023 ГОДА



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
5-9 классов(льготная категория)
в 2023-2024 уч.г.**

| Рецептурный сборник | Наименование блюд | Масса порций | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность |
|---------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
| 1неделя | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | |
| № 60 | Борщ капустный со сметаной | 250/10 | 3,6 | 8,4 | 22,5 | 182 |
| № 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 | | | 23,2 | 19,62 | 47,02 | 515,91 |
| ВТОРНИК | | | | | | |
| № 82 | Суп картофельный с гречневой крупой и сливочным маслом | 250 | 4,0 | 4,2 | 26,9 | 162 |
| №295 | Макароны отварные с сливочным маслом | 120/15 | 6,5 | 4,7 | 33,8 | 205 |
| №424 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,7 | 63 |
| № 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 | | | 16,98 | 16,52 | 78,43 | 530,91 |
| СРЕДА | | | | | | |
| № 72 | Рассольник, масло сливочное | 250 | 4,2 | 8,7 | 29,1 | 213 |
| № 268 | Шарики из печени и риса | 50 | 15,15 | 13,95 | 22,2 | 276 |
| №298 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 4,4 | 7,4 | 31 | 208 |
| № 307 | Овощи тушеные и консервированные | 100/150 | 1,23 | 3 | 5,3 | 53,5 |
| №362 | Сок фруктово-ягодный | 200 | 1,0 | | 20,2 | 85,34 |
| Итого | | | 27,43 | 26,84 | 101,43 | 756,26 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | |
| № 79 | Суп с рисовой крупой и сливочным маслом | 250 | 4,6 | 4,0 | 34,6 | 193 |
| № 236 | Жаркое по-домашнему с куриным филе | 230 | 18,2 | 8,2 | 19,0 | 233 |
| № 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 | | | 24,2 | 15,22 | 70,63 | 526,91 |
| ПЯТНИЦА | | | | | | |
| № 79 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 4,22 | 13,6 | 134,75 |
| № 165 | Макароны с сыром | 175 | 11,8 | 10,2 | 33,8 | 276 |

| | | | | | | |
|--------------------|--|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| №20 | Лепешка закусочная | 40 | 0,07 | 0,02 | 0,4 | 2,41 |
| №362 | Сок фруктово-ягодный | 200 | 1,0 | | 20,2 | 85,34 |
| Итого | | | 18,36 | 14,44 | 68,0 | 498,53 |
| 2неделя | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | |
| №80 | Суп картофельный с крупой и сливочным маслом | 250 | 4,0 | 4,2 | 26,9 | 162 |
| № 307 | Овощи тушеные и консервированные | 100/150 | 1,23 | 3 | 5,3 | 53,5 |
| №295 | Макаронны отварные со сливочным маслом | 120/15 | 6,5 | 4,7 | 33,8 | 205 |
| №15 | Печень жареная | 80 | 9,46 | 4,63 | 1,05 | 175,19 |
| №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 | | | 22,16 | 20,45 | 74,24 | 635,9 |
| ВТОРНИК | | | | | | |
| № 60 | Борщ капустный со сметаной | 250/10 | 3,6 | 8,4 | 22,5 | 182 |
| №90 | Каша вязкая молочная с сахаром и маслом сливочным | 170 | 5,75 | 8,86 | 21,99 | 192 |
| №20 | Лепешка закусочная | 40 | 0,07 | 0,02 | 0,4 | 2,41 |
| №349 | Чай сладкий | 200 | 0,1 | - | 11,33 | 45 |
| Итого | | | 9,52 | 17,28 | 56,22 | 424,41 |
| СРЕДА | | | | | | |
| № 79 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 4,22 | 13,6 | 134,75 |
| № 236 | Жаркое по-домашнему с куриным филе | 230 | 18,2 | 8,2 | 19,0 | 233 |
| № 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 | | | 25,09 | 15,44 | 49,63 | 458,66 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | |
| №80 | Суп картофельный с гречневой крупой и сливочным маслом | 250 | 4,0 | 4,2 | 26,9 | 162 |
| №105 | Картофельное пюре, масло сливочное | 200/15 | 3,4 | 5,4 | 24,5 | 161 |
| №194 | Рыба жареная | 50 | 17,0 | 3,6 | 2,4 | 110 |
| № 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 | | | 25,7 | 16,22 | 70,83 | 533,91 |
| ПЯТНИЦА | | | | | | |
| № 72 | Рассольник, масло | 250 | 4,2 | 8,7 | 29,1 | 213 |

| | | | | | | |
|--------------|--|---------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | сливочное | | | | | |
| № 295 | Макаронны отварные, масло сливочное | 120/15 | 6,5 | 4,7 | 33,8 | 205 |
| № 238 | Гуляш из куриного филе | 80 | 13,8 | 10,2 | 5,0 | 167 |
| № 307 | Овощи тушеные и консервированные | 100/150 | 1,23 | 3 | 5,3 | 53,5 |
| № 349 | Чай сладкий | 200 | 0,1 | | 11,33 | 45 |
| Итого | | | 27,43 | 26,84 | 101,43 | 756,26 |
| | Итого за обед | | 224,5 | 200,59 | 772,59 | 5988,07 |
| | Среднее значение за обед | | 22,45% | 20,06% | 77,26% | 598,81% |
| | Выполнение СанПин | | | | | |

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

5-9 классов (льготная категория)

к 2023-2024 учеб.