

УТВЕРЖДАЮ:



ДИРЕКТОР МБОУ «ШАХТЁРСКАЯ СШ №13»

*Н.Н.Лайтер*  
Н.Н.ЛАЙТЕР

*01 Октября* 2023 ГОДА

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

| Рецептурный сборник | Наименование блюд                  | Масса порций | белки        | жиры         | углеводы     | Энергетическая ценность |
|---------------------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|
| <b>1неделя</b>      |                                    |              |              |              |              |                         |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>  |                                    |              |              |              |              |                         |
| № 60                | Макароны отварные, масло           | 120/15       | 6,5          | 4,7          | 33,8         | 205                     |
| №15                 | Печень жареная                     | 80           | 9,46         | 4,63         | 1,05         | 175,19                  |
| №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                        | 200/30       | 0,1          |              | 11,33        | 45                      |
| <b>Итого</b>        |                                    |              | <b>22,44</b> | <b>16,95</b> | <b>52,58</b> | <b>544,1</b>            |
| <b>ВТОРНИК</b>      |                                    |              |              |              |              |                         |
| № 236               | Жаркое по-домашнему с куриным филе | 250          | 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                        | 200/30       | 0,1          |              | 11,33        | 45                      |
| <b>Итого</b>        |                                    |              | <b>19,6</b>  | <b>11,22</b> | <b>36,03</b> | <b>333,91</b>           |
| <b>СРЕДА</b>        |                                    |              |              |              |              |                         |
| № 283               | Плов с куриным филе                | 150          | 13,4         | 11,3         | 28,2         | 270                     |
| № 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                        | 200/30       | 0,1          |              | 11,33        |                         |
| <b>Итого</b>        |                                    |              | <b>14,8</b>  | <b>14,32</b> | <b>45,23</b> | <b>325,91</b>           |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>      |                                    |              |              |              |              |                         |
| № 298               | Картофельное пюре с маслом         | 250/15       | 4,4          | 7,4          | 31           | 208                     |
| № 212               | Фрикаделька рыбная                 | 80           | 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                      |
| <b>Итого</b>        |                                    |              | <b>24,2</b>  | <b>15,22</b> | <b>70,63</b> | <b>526,91</b>           |
| <b>ПЯТНИЦА</b>      |                                    |              |              |              |              |                         |
| № 291               | Каша гречневая с маслом            | 120/15       | 9,0          | 10,6         | 46,2         | 320                     |
| №238                | Гуляш из куриного филе             | 80           | 13,8         | 10,2         | 5,0          | 276                     |
| №20                 | Чай сладкий                        | 200/30       | 0,1          |              | 11,3         | 45                      |
| №20                 | Лепешка закусочная                 | 40           | 0,07         | 0,02         | 0,4          | 2,41                    |
| <b>Итого</b>        |                                    |              | <b>18,36</b> | <b>14,44</b> | <b>68,0</b>  | <b>498,53</b>           |
| <b>2неделя</b>      |                                    |              |              |              |              |                         |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>  |                                    |              |              |              |              |                         |
| № 307               | Овощи тушеные и консервированные   | 100/150      | 1,23         | 3            | 5,3          | 53,5                    |
| №291                | Каша гречневая с                   | 120/15       | 9,0          | 10,6         | 46,2         | 320                     |

|                |                                    |         |              |               |               |                |
|----------------|------------------------------------|---------|--------------|---------------|---------------|----------------|
|                | маслом                             |         |              |               |               |                |
| №15            | Печень жареная                     | 60/80   | 9,46         | 4,63          | 1,05          | 175,19         |
| №20            | Лепешка закусочная                 | 40      | 0,07         | 0,02          | 0,4           | 2,41           |
| №349           | Чай сладкий                        | 200/30  | 1,4          | 3,9           | 6,79          | 67,8           |
| <b>Итого</b>   |                                    |         | <b>22,16</b> | <b>20,45</b>  | <b>74,24</b>  | <b>635,9</b>   |
| <b>ВТОРНИК</b> |                                    |         |              |               |               |                |
| №              | Котлета, биточки                   | 80      | 12,73        | 8,4           | 22,5          | 182            |
| №90            | Каша рисовая с маслом              | 120/15  | 5,75         | 8,86          | 21,99         | 192            |
| №20            | Лепешка закусочная                 | 40      | 0,07         | 0,02          | 0,4           | 2,41           |
| №349           | Чай сладкий                        | 200/30  | 0,1          | -             | 11,33         | 45             |
| <b>Итого</b>   |                                    |         | <b>9,52</b>  | <b>17,28</b>  | <b>56,22</b>  | <b>424,41</b>  |
| <b>СРЕДА</b>   |                                    |         |              |               |               |                |
| № 236          | Жаркое по-домашнему с куриным филе | 230/270 | 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                        | 200/30  | 0,1          |               | 11,33         | 45             |
| <b>Итого</b>   |                                    |         | <b>25,09</b> | <b>15,44</b>  | <b>49,63</b>  | <b>458,66</b>  |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b> |                                    |         |              |               |               |                |
| №105           | Картофельное пюре, масло сливочное | 200/250 | 3,4          | 5,4           | 24,5          | 161            |
| №194           | Рыба жареная                       | 50/70   | 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                        | 200/30  | 0,1          |               | 11,33         | 45             |
| <b>Итого</b>   |                                    |         | <b>25,7</b>  | <b>16,22</b>  | <b>70,83</b>  | <b>533,91</b>  |
| <b>ПЯТНИЦА</b> |                                    |         |              |               |               |                |
| № 295          | Макаронь отварные, масло сливочное | 100/120 | 6,5          | 4,7           | 33,8          | 205            |
| №20            | Лепешка закусочная                 | 40      | 0,07         | 0,02          | 0,4           | 2,41           |
| № 238          | Гуляш из куриного филе             | 60/80   | 13,8         | 10,2          | 5,0           | 167            |
| № 307          | Овощи тушеные и консервированные   | 100/150 | 1,23         | 3             | 5,3           | 53,5           |
| № 349          | Чай сладкий                        | 200/30  | 0,1          |               | 11,33         | 45             |
| <b>Итого</b>   |                                    |         | <b>27,43</b> | <b>26,84</b>  | <b>101,43</b> | <b>756,26</b>  |
|                | <b>Итого</b>                       |         | <b>224,5</b> | <b>200,59</b> | <b>772,59</b> | <b>5988,07</b> |
|                | Среднее значение                   |         | 22,45%       | 20,06%        | 77,26%        | 598,81%        |
|                | Выполнение СанПин                  |         |              |               |               |                |