



Примерное двухнедельное меню для организации питания детей на осенне-зимний период 2023-2024 учебный год
МОУ "Школа № 7 г. Тореза"
(возрастная категория 5-11 классы; льготная категория)

Первая неделя

Номер рецептурника	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Обед						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,7	22,7	127,6
54-11 р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11	5,9	5	117,8
54-11г	Пюре картофельное	200	4,3	6,9	24,6	185,9
Пром. пр-ва	Помидор соленый	30	0,25	0,05	0,5	3,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Фрукты (банан)	100	1,53	0,53	21	94,53
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	150	0,1		21,2	92
		850	23,4	16,4	114,7	715,6
ВТОРНИК						
Обед						
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,7	10,1	89
354	Вареники ленивые	200	30,03	22,81	29,41	465,12
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Ряженка	150	6	12	8,2	170
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		740	41,3	40,3	77,2	862,5
СРЕДА						
Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,68	90,25
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-28м	Жаркое по-домашнему	200	24,8	6,2	17,6	225,7
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
Пром. пр-ва	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		800	34,4	19,6	80,8	645,4

ЧЕТВЕРГ

Обед						
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	1,8	4,7	10,1	89,3
297	Каша рассыпчатая пшеничная	200	6,4	4	33,3	195,5
Пром. пр-ва	Икра кабачковая	50	0,76	2,33	3,69	39
465	Тефтели из печени с рисом	120	11,2	13,3	13,5	205,4
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	150	0,1	-	21,2	92
		810	23,3	24,7	101,4	715,1

ПЯТНИЦА

Обед						
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3
54-8г	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,6
54-6о	Яйцо вареное	1 шт.	4,8	4	0,3	56,6
54-24м	Шницель из курицы	80	15,4	3,4	10,8	134,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		6,7	27,9
Пром. пр-ва	Фрукты (апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		820	30,4	18,8	76,1	595,2
	Среднее значение за первую неделю ОБЕД	804	30,6	24,0	90,0	706,7

Вторая неделя

Номер рецептурника	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Обед						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,92	5,28	72,1
54-3г	Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	277
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,8	10,4	14,2	211,3
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Пром. пр-ва	Фрукты (банан)	100	1,53	0,53	21	94,53
		830	32,6	25,5	108,2	790,3
ВТОРНИК						
Обед						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	6	19,9	162,4
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,3	-	6,7	27,9
		720	39,1	13,5	67,0	547,4

СРЕДА

Обед

54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,03	19,9	146,2
54-3р	Котлета рыбная	80	9	2,1	6,9	91,4
Пром. пр-ва	Икра кабачковая	50	0,76	2,33	3,69	39
297	Каша рассыпчатая пшеничная	200	6,4	4	33,3	195,5
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	200	0,1	0	21,2	92
Пром. пр-ва	Фрукты (апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		920	25,4	14,0	112,1	693

ЧЕТВЕРГ

Обед

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,82
Пром. пр-ва	Помидоры соленые (или огурцы соленые)	30	2,7	0	2,4	27
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	182,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	4	22,9	89,5
Пром. пр-ва	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром. пр-ва	Печенье	15	1	3	9,04	58,14
		835	26,5	21,1	84,0	599,3

ПЯТНИЦА

Обед

54-1с	Суп картофельный с рыбой	200	1,8	4,2	11,59	91,32
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		800	34,4	19,2	87,2	657,9
Среднее значение за вторую неделю ОБЕД		821	31,6	18,6	91,7	657,6

Среднее значние за 10 дней	ОБЕД	812,5	31,1	21,3	90,9	682,2
-----------------------------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------