



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ "Школа № 7 г.
 Тореза"
 Л.И.Артюх

**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, за родительские средства)
 Первая неделя**

Номер рецептурника	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	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	200	3,5	3,3	22,3	133,4
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	35
		800	34,4	19,6	80,8	645,4
ВТОРНИК						
Обед						
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,7	10,1	89
354	Каша гречневая	150	4,8	3	25	146,6
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
Пром. пр-ва	Икра кабачковая	50	0,76	2,33	3,69	39
54-21м	Курица отварная	50	16,06	1,18	0,56	77,37
Пром. пр-ва	Печенье	15	1	3	9,04	58,14
		705	27,54	14,57	89,24	596,01
СРЕДА						
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
Пром. пр-ва	Икра кабачковая	50	0,76	2,33	3,69	39
465	Рыба тушеная с овощами	80	9	2,1	6,9	91,4

Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
648	Компот из св. яблок	200	0	4	22,9	89,5
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	35
		870	23,68	20,19	100,34	650,6
ЧЕТВЕРГ						
Обед						
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,7	8,1	71,4
297	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4,8	3	25	146,6
Пром. пр-ва	Икра кабачковая	50	0,76	2,33	3,69	39
465	Тефтели из печени с рисом	100	9,3	11,1	11,2	171,1
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
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	35
		790	20,18	20,69	96,34	649
ПЯТНИЦА						
Обед						
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,6
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
648	Компот из св. яблок	200	0	4	22,9	89,5
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	35
		770	29,6	21,5	89,0	630,1
Среднее значение за первую неделю ОБЕД		3935	135,44	96,53	455,7	3171,06

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	Макароны отварные	150	7,9	6,8	28,6	207,8
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	Печенье	15	1	3	9,04	58,14
Пром. пр-ва	Помидоры соленые (или	30	2,7	0	2,4	27
		725	32,19	25,62	89,1	711,74

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	50	16,06	1,18	0,56	77,37
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Икра кабачковая	50	0,76	2,33	3,69	39
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	200	0,1	0	21,2	92
		740	30,04	15,07	84,8	604,07
СРЕДА						
Обед						
54-8с	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,96
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	150	4,8	3	25	146,6
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 (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	35
		820	22,7	12,0	99,9	614,9
ЧЕТВЕРГ						
Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,26	9,68	90,25
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
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	Компот из св. яблок	200	0	4	22,9	89,5
Пром. пр-ва	Печенье	15	1	3	9,04	58,14
		805	25,7	25,0	91,5	654,1
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	Капуста тушеная	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
648	Компот из св. яблок	200	0	4	22,9	89,5
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		800	34,1	23,2	103,4	719,5
Среднее значение за вторую неделю ОБЕД		3890	29,0	20,2	93,7	660,8
Среднее значение за 10 дней ОБЕД		7825	164,402	116,71	549,422	3831,904