

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Шахтёрская ОШ №8»
_____ Е.А. Кордюкова
« ____ » _____ 20__ г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для школьной столовой
на 2023-2024 учебный год**

А	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для		Химический состав блюд						Энергетическая ценность Ккал.	
		1-4	5-9	белки		жиры		углеводы			
	1	2	3	4		5		6		7	
Первая неделя											
Понедельник											
	1-4										
164	Макаронны отварные	100/5		6,5	-	4,7	0,6	33,8	33,8	205	205
	Тушенка мясная	80		3,9	3,9	8,5	12,1	2,8	2,8	159	159
306	Овощи	140		1,7	1,7	3,4	3,4	9,5	9,5	76	76
323	Фрукты	75		0,5	-	-	-	4,8	4,8	45,5	45,5
348/362	Напиток	200		0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
20	Лепёшка закусочная	75		2,3	2,3	2,3	4,5	6	6	24,1	147
	Итого			12,7	7,8	27,5	17,5	44,0	51,9	364,5	364,5
	ГПД (льготная категория)										
79	Суп картофельный с рисом	250	250	0,5		0,6		2,9		167	
103	Картофельное пюре	100	100	3,2		4,4		8,7		170	
282	Гуляш из курицы	35/3	35/3	8,2		11,4		8,7		170	
306	Овощи	140	140	1,7		3,4		9,5		76	
323	Фрукты	75	75	0,5		-		4,8		45,5	
348/362	Напиток	200	200	0,1		0		15		60	
20	Лепёшка закусочная	75	75	2,3		2,3		6		24,1	
	Итого			23,9		32,5		80,8		908,5	
	Всего за день			36,6		60,0		124,8		1273,0	

Вторник

	1-4										
293	Каша рисовая	100		8,7	8,7	9,9	9,9	42,5	42,5	282	282
219	Сардельки отварные	50		15,7	15,7	8,5	8,5	3,2	3,2	152	152
306	Овощи	140		1,7	1,7	3,4	3,4	9,5	9,5	76	76
323	Фрукты	75		0,5	-	-	-	4,8	4,8	45,5	45,5
348/362	Напиток	200		0,1	0,1	0	0	15	15	60	60

20	Лепёшка закусочная	75		2,3	2,3	2,3	4,5	6	6	24,1	147
	Итого			15,2	8,2	27,9	27,4	66,0	66,0	597,5	597,5
	ГПД (льготная категория)										
69	Борщ из свежей капусты	250	250	5,8		2,9		3,2		150	
164	Макароньы отварные	100	100	6,5		4,7		33,8		205	
282	Гуляш из филе курицы	50/3	50/3	8,2		11,4		8,7		170	
306	Овощи	140	140	1,7		3,4		9,5		76	
323	Фрукты	75	75	0,5		-		4,8		45,5	
348/362	Напиток	200	200	0,1		0		15		60	
20	Лепёшка закусочная	75	75	2,3		2,3		6		24,1	
	Итого			12,2		19,2		49,7		701,60	
	Всего за день			27,4	8,2	47,1	27,4	115,7	66,0	1299,1	597,5
Среда											
	1-4										
149/151	Каша молочная	200/20		6,4	2,9	11,7	11,7	43	43	303	303
9	Сыр твердый	10		2,4	2,4	3,0	3,0	-	-	37	37
169	Яйцо вареное	1 шт.		5,1	5,1	4,6	-	0,3	0,3	63	63
323	Фрукты	75		0,5	-	-	-	4,8	4,8	45,5	45,5
348/362	Напиток	200		0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
20	Лепёшка закусочная	75		2,3	2,3	2,3	4,5	6	6	24,1	147
	Итого			16,2	16,2	23,1	28,9	98,2	98,2	769,5	769,5
	ГПД (льготная категория)										
75	Суп картофельный с горохом	250	250	0,5		12,5		2,9		167	
164	Макароньы отварные	100	100	6,5		4,7		33,8		205	
219	Сардельки отварные	50	50	15,7		8,5		3,2		152	
306	Овощи	140	140	1,7		3,4		9,5		76	
323	Фрукты	75	75	0,5		-		4,8		45,5	
348/362	Напиток	200	200	0,1		0		15		60	
20	Лепёшка закусочная	75	75	2,3		2,3		6		24,1	
	Итого			28,6		21,4		90,2		690,0	
	Всего за день			44,8	16,2	44,5	28,9	188,4	98,2	1459,5	769,5

Четверг											
	1-4										
103	Картофельное пюре	100		3,2	3,2	4,4	4,4	8,7	8,7	170	170
195	Рыба жареная	75/75		9,0	9,0	9,0	9,0	2,0	2,0	2,9	28,8
306	Овощи	140		1,7	1,7	3,4	3,4	9,5	9,5	76	76
323	Фрукты	75		0,5	-	-	-	4,8	4,8	45,5	45,5
348/362	Напиток	200		0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
20	Лепёшка закусочная	75		2,3	2,3	2,3	4,5	6	6	24,1	147
	Итого			11,8	7,8	35,3	35,3	86,9	86,9	667,5	667,5
	ГПД (льготная категория)										
69	Борщ из свежей капусты	250	250	5,8		2,9		3,2		150	
164	Макароны отварные	100	100	6,5		4,7		33,8		205	
282	Гуляш из филе курицы	50/3	50/3	8,2		11,4		8,7		170	
306	Овощи	140	140	1,7		3,4		9,5		76	
323	Фрукты	75	75	0,5		-		4,8		45,5	
348/362	Напиток	200	200	0,1		0		15		60	
20	Лепёшка закусочная	75	75	2,3		2,3		6		24,1	
	Итого			24,2		20,8		68,5		507,3	
	Всего за день			36,0	7,8	56,1	35,0	155,4	86,9	1174,8	667,5
Пятница											
	1-4										
149/151	Каша молочная	200/20		6,4	2,9	11,7	11,7	43	43	303	303
9	Сыр твердый	10		2,4	2,4	3,0	3,0	-	-	37	37
169	Яйцо вареное	1 шт.		5,1	5,1	4,6	-	0,3	0,3	63	63
323	Фрукты	75		0,5	-	-	-	4,8	4,8	45,5	45,5
348/362	Напиток	200		0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
20	Лепёшка закусочная	75		2,3	2,3	2,3	4,5	6	6	24,1	147
	Всего			15,0	15,0	18,9	18,9	90,0	90,0	692,5	692,5
	ГПД (льготная категория)										
75	Суп картофельный с горохом	250	250	0,5		12,5		2,9		167	

103	Картофельное пюре	100	100	3,2		4,4		8,7		170	
282	Гуляш из филе курицы	50/3	50/3	8,2		11,4		8,7		170	
306	Овощи	140	140	1,7		3,4		9,5		76	
323	Фрукты	75	75	0,5		-		4,8		45,5	
348/362	Напиток	200	200	0,1		0		15		60	
	Всего			18,0		17,6		79,7		720,0	
	Итого за день			33,0	15,0	36,5	18	169,70	90	1412,5	692,5

Для приготовления блюд используется Сборник рецептов блюд для питания школьников / М-во торговли УССР. – К.: Техника, 1987. – 319с.

Меню составила кладовщик Иванова Анастасия Александровна, тел. 0713440239

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для		Химический состав блюд						Энергетическая ценность Ккал.	
		1-4	5-9	белки	жиры	Углеводы					
А	1	2	3	4	5	6	6	7			
Вторая неделя											
Понедельник											
	1-4										
290	Каша гречневая рассыпчатая	100/5		7,7	7,7	8,9	8,9	42,5	42,5	282	282
	Тушенка мясная	80		3,9	3,9	8,5	12,1	2,8	2,8	159	159
306	Овощи	140		1,7	1,7	3,4	3,4	9,5	9,5	76	76
323	Фрукты	75		0,5	-	-	-	4,8	4,8	45,5	45,5
348/362	Напиток	200		0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
20	Лепёшка закусочная	75		2,3	2,3	2,3	4,5	6	6	24,1	147
	Всего			32,6	32,6	27,7	27,7	94,6	94,6	780,0	780,0
	ГПД (льготная категория)										
75	Суп картофельный с горохом	250	250	0,5		12,5		2,9		167	
293	Каша рисовая	100	100	8,7		9,9		42,5		282	
282	Гуляш из филе курицы	50/3	50/3	8,2		11,4		8,7		170	
20	Лепёшка закусочная	75	75	2,3		2,3		6		24,1	
306	Овощи	140	140	1,7		3,4		9,5		76	
323	Фрукты	75	75	0,5		-		4,8		45,5	
348/362	Напиток	200	200	0,1		0		15		60	
	Всего			21,6		24,3		100,5		753,5	
	Итого за день			54,2	32,6	52,0	27,7	195,1	94,6	1533,5	780,0

Вторник

	1-4										
164	Макароны отварные	100/5		6,5	-	4,7	0,6	33,8	33,8	205	205
282	Гуляш из филе курицы	50/3		8,2	-	11,4	0,6	8,7	8,7	170	170
306	Овощи	140		1,7	1,7	3,4	3,4	9,5	9,5	76	76
323	Фрукты	75		0,5	-	-	-	4,8	4,8	45,5	45,5

348/362	Напиток	200		0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
20	Лепёшка закусочная	75		2,3	2,3	2,3	4,5	6	6	24,1	147
	Всего			22,2	22,2	28,3	28,3	72,0	72,0	636,0	636,0
ГПД (льготная категория)											
67	Рассольник «Ленинградский»	250	250	2,3		2,5		4,6		50	
290	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	150/10	7,7		8,9		42,5		282	
268	Шарики из печени	50	50	10,1		9,3		14,8		184	
20	Лепёшка закусочная	75	75	2,3		2,3		6		24,1	
306	Овощи	140	140	1,7		3,4		9,5		76	
323	Фрукты	75	75	0,5		-		4,8		45,5	
348/362	Напиток	200	200	0,1		0		15		60	
	Всего			11,7		63,0		38,1		779,0	
	Итого за день			33,9	22,22	91,3	28,3	110,1	72,0	1415,0	636,0
Среда											
	1-4										
164	Макаронны отварные	100/5		6,5	-	4,7	0,6	33,8	33,8	205	205
268	Шарики из печени	50		10,1	10,1	9,3	9,3	14,8	14,8	184	184
306	Овощи	140		1,7	1,7	3,4	3,4	9,5	9,5	76	76
323	Фрукты	75		0,5	-	-	-	4,8	4,8	45,5	45,5
348/362	Напиток	200		0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
20	Лепёшка закусочная	75		2,3	2,3	2,3	4,5	6	6	24,1	147
	Всего			16,7	16,7	20,9	20,9	111,3	111,3	765,5	765,5
ГПД (льготная категория)											
75	Суп картофельный с макаронами	250	250	0,5		12,5		2,5		175	
	Тушенка мясная	50	50	3,9		8,5		2,8		159	
293	Каша рисовая	100	100	8,7		9,9		42,5		282	
20	Лепёшка закусочная	75	75	2,3		2,3		6		24,1	
306	Овощи	100	100	1,7		3,4		9,5		76	
323	Фрукты	75	75	0,5		-		4,8		45,5	
348/362	Напиток	200	200	0,1		0		15		60	

	Всего			24,7		20,3		81,1		720,5	
	Итого за день			41,4	41,4	41,2	41,2	192,4	192,4	1486,0	1486,0
	Четверг										
	1-4										
164	Макароны отварные	100/5	100/5	6,5	-	4,7	0,6	33,8	33,8	205	205
219	Сардельки отварные	50		15,7	15,7	8,5	8,5	3,2	3,2	152	152
306	Овощи	100		1,7	1,7	3,4	3,4	9,5	9,5	76	76
323	Фрукты	75		0,5	-	-	-	4,8	4,8	45,5	45,5
348/362	Напиток	200		0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
20	Лепёшка закусочная	75		2,3	2,3	2,3	4,5	6	6	24,1	147
	Всего			21,3	21,3	21,7	21,7	97,9	97,9	613,4	613,4
	ГПД (льготная категория)										
67	Рассольник «Ленинградский»	250	250	2,3		2,5		4,6		50	
103	Картофельное пюре	100	100	3,2		4,4		8,7		170	
195	Рыба жареная	75/75	75/75	9,0		9,0		2,0		2,9	
20	Лепёшка закусочная	75	75	2,3		2,3		6		24,1	
306	Овощи	140	140	1,7		3,4		9,5		76	
323	Фрукты	75	75	0,5		-		4,8		45,5	
348/362	Напиток	200	200	0,1		0		15		60	
	Всего			23,3		14,5		75,3		718,5	
	Итого за день			44,6	21,3	36,2	21,7	173,2	97,9	1331,9	613,4
	Пятница										
	1-4										
283	Плов из филе курицы	50/100		13,4	13,4	11,3	11,3	28,2	28,2	270	270
306	Овощи	100		1,7	1,7	3,4	3,4	9,5	9,5	76	76
323	Фрукты	75		0,5	-	-	-	4,8	4,8	45,5	45,5
348/362	Напиток	200		0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
20	Лепёшка закусочная	75		2,3	2,3	2,3	4,5	6	6	24,1	147
	Всего			20,5	20,5	30,1	30,1	112,1	112,1	823,3	823,3

	ГПД (льготная категория)										
69	Борщ из свежей капусты	250	250	5,8		2,9		3,2		150	
169	Яйцо вареное	1 шт.	1 шт.	5,1		4,6		0,3		63	
149/151	Каша молочная	200/20	200/20	6,4		11,7		43		303	
20	Лепёшка закусочная	70	70	2,3		2,3		6		24,1	
306	Овощи	140	140	1,7		3,4		9,5		76	
323	Фрукты	75	75	0,5		-		4,8		45,5	
348/362	Напиток	200	200	0,1		0		15		60	
	Всего			13,2		18,8		60,5		535,4	
	Итого за день			33,7	20,5	48,9	30,1	172,6	112,1	1358,7	823,3

Для приготовления блюд используется Сборник рецептур блюд для питания школьников / М-во торговли УССР. – К.: Техника, 1987. – 319с.

Меню составила кладовщик Иванова Анастасия Александровна, тел. 071344023