

Согласовано
 Главный государственный санитарный врач
 Старобешевского района



Е.В. Павлова

Утверждаю
 Директор
 МБОУ "Раздольненская школа"
 М.И. Зотова



**Двухнедельное меню на весенний период (март-май 2022) учебного года для учащихся 5-11 классов
 нельготной категории**

Меню составлено согласно:

1 Сборника рецептов блюд для питания школьников. Министерство торговли УССР. – К.: Техника, 1987
 2 Сборника рецептов Снигура М.И. 1988г.

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд				Энергоценность, ккал			
				белки		жиры				углеводы	
				10 и старше	10 и старше	10 и старше	10 и старше			10 и старше	10 и старше
Первая неделя											
Понедельник											
№146	Каша вязкая молочная с рисовой крупой	150/7/5		4,4		8,7		32,7		228	
№188	Запеканка из творога	100/5		17,5		15,4		16		276	
№8	Масло сливочное(порциями)	8		0		6,6		0		59,2	
№323	Фрукты свежие (яблоки)	50		0,2		0,2		4,2		18	
№350	Чай с лимоном	200/15/5		0,2		0		15,2		63	
	Хлеб пшеничный (высший сорт)	53		5,7		2,4		23,1		145,2	
	Итого			37,68		35,46		91,2		789,4	
Вторник											
№144	Каша гречневая рассыпчатая	150/5		9		10,6		46,2		356	
№285	Котлета рубленая куриная	50		9,8		10,6		8,9		173	
№52	Овощи консервированные (огурцы)	50		1,4		0		0,3		8	
№362	Сок фруктовый	180		0,9				19,08		82,8	
	Хлеб пшеничный (высший сорт)	53		5,7		2,4		23,1		145,2	
	Итого			27,08		32,36		97,58		765	
Среда											
№164	Макароны отварные	143/5		6,5		4,7		33,8		231	
№219	Сосиска отворная	49		5,7		16,8		0		174	
№43	Салат из отварной свеклы	50		0,9		1		4,6		31	
№330	Компот из смеси сухофруктов	200		0,6				31,5		129	
	Хлеб пшеничный (высший сорт)	53		5,7		2,4		23,1		145,2	
	Итого			28,88		32,56		93		710,2	
Четверг											
№105	Картофельное пюре	150/5		4,2		6,6		36,4		225,4	
№195	Рыба жареная	75		14,6		11		12,2		171	
№362	Сок фруктовый	180		0,9				19,8		82,8	
	Хлеб пшеничный (высший сорт)	53		5,7		2,4		23,1		145,2	
	Итого			25,4		28,76		91,5		791	

Пятница										
№283	Плов из птицы		130		11,6		9,7		24,4	234
№52	Овощи консервированные (огурцы)		50		0,55		0,1		2,3	11,5
№169	Яйца вареные		40		5,1		4,6		0,3	63
№330	Компот из смеси сухофруктов		200		0,6				31,5	129
	Хлеб пшеничный (высший сорт)		53		5,7		2,4		23,1	145,2
	Итого				28,28		20,76		81,6	765,8
Вторая неделя										
Понедельник										
№164	Макароны отварные		143/5		6,5		4,7		33,8	231
№169	Яйца вареные		40		5,1		4,6		0,3	63
№323	Фрукты свежие (яблоки)		50		0,2		0,2		4,2	18
№349	Чай с сахаром		200/15		0,1				15	60
	Хлеб пшеничный (высший сорт)		53		5,7		2,4		23,1	145,2
	Итого				28,18		20,76		76,4	517,2
Вторник										
№105	Картофельное пюре		150/5		4,2		6,6		36,4	225,4
№202	Котлета или биточки рыбные		75		16,6		12,4		17,6	195
№8	Масло сливочное(порциями)		8		0		6,6		0	59,2
№350	Чай с лимоном		200/15/5		0,2		0		15,2	63
	Хлеб пшеничный (высший сорт)		53		5,7		2,4		23,1	145,2
	Итого				26,7		29,96		92,3	687,8
Среда										
№144	Каша рассыпчатая из рисовой крупы		144/5		3,8		8,5		44,5	275
№219	Сосиска отворная		49		5,7		16,8		0	174
№43	Салат из отварной свеклы		50		0,9		1		4,6	31
№362	Сок фруктовый		190		0,95				20,14	87,4
	Хлеб пшеничный (высший сорт)		53		5,7		2,4		23,1	145,2
	Итого				26,83		36,46		92,34	712,6
Четверг										
№88	Жаркое по домашнему (Снигур)		26/120		9,6		7,9		24	211,5
№52	Овощи консервированные (огурцы)		50		1,4		0		0,3	8
№330	Компот из смеси сухофруктов		200		0,6				31,5	129
	Хлеб пшеничный (высший сорт)		53		5,7		2,4		23,1	145,2
	Итого				26,28		18,96		78,9	645
Пятница										
№120	Картофель жареный из отварного		150		3,7		15,7		32,2	286
№188	Запеканка из творога		100/5		17,5		15,4		16	276
№350	Чай с лимоном		200/15/5		0,2		0		15,2	63
	Хлеб пшеничный (высший сорт)		53		5,7		2,4		23,1	145,2
	Итого				27,1		33,26		86,5	770,2
	Всего за 10 дней				282,41		289,3		881,32	7154

Повар  О.Н. Попова

Медсестра  Н.Н. Ангелина