

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 1-4 классов и учащихся 5-11 классов льготной категории

Меню составлено согласно:

- 1 Сборника рецептур блюд для питания школьников. Министерство торговли УССР. – К.: Техника, 1987
- Сборника рецептур 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			
		6-10 лет	10 и старше	6-10 лет	10 и старше	6-10 лет	10 и старше	6-10 лет	10 и старше	6-10 лет	10 и старше
Первая неделя											
Понедельник											
№164	Макароны отварные	100/3	150/5	5,8	6,5	3,7	4,7	26,6	33,8	185	231
№285	Котлета рубленая	50	50	9,8	9,8	10,9	10,9	12,2	12,2	173	173
№330	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,5	31,5	129	129
№43	Салат из отварной свеклы	70	100	1,3	1,7	1,5	2	6,9	9,2	39	47
	Хлеб пшеничный (высший сорт)	40	53	4,28	5,7	1,8	2,4	17,4	23,1	109,6	145,2
	Итого			21,71	24,3	17,9	26,8	94,6	109,8	635,6	725,2
Вторник											
№ 146	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/7	200/10	6,93	7,7	9,8	12,6	42,7	47,4	301,5	335
№188	Запеканка из творога	100/15	100/15	17,5	17,5	15,4	15,4	16	16	276	276
№349	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
	Хлеб пшеничный (высший сорт)	40	53	4,28	5,7	1,8	2,4	17,4	23,1	109,6	145,2
	Итого			28,81	32,69	27	30,4	91,1	101,5	747,1	816,2
Среда											
№105	Пюре картофельное	100/3	150/5	3,4	4,2	5,4	6,9	24,5	36,4	161	225,4
№195	Рыба жаренная	75	75	14,6	14,6	11	11	12,2	12,2	171	171
№362	Сок фруктовый	130	200	0,8	1	0	0	27,7	36,4	113	151
	Хлеб пшеничный (высший сорт)	40	53	4,28	5,7	1,8	2,4	17,4	23,1	109,6	145,2
	Итого			30,2	32,6	16,4	25,1	64,4	85	554,6	692,6
Четверг											
№144	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	100/6	150/10	6,2	7,7	7,1	8,9	34	42,5	260	282
№83	Гуляш (Снигур)	50/50	50/50	15,3	15,3	6,8	6,8	5,4	5,4	146,4	146,4
№197	Оладьи (Снигур)	80	100	7,8	10,5	9,5	12,6	35,8	42,6	220	275
№52	Огурцы соленые	50	50	1,4	1,4	0	0	0,3	0,3	8	8
№349	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
	Хлеб пшеничный (высший сорт)	40	53	4,28	5,7	1,8	2,4	17,4	23,1	109,6	145,2
	Итого			35,08	40,7	25,2	30,7	107,9	128,9	804	916,6

Пятница

№105	Пюре картофельное	100/3	150/5	3,4	4,2	5,4	6,9	24,5	36,4	161	225,4
№169	Яйца вареные	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	64	64
№349	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
№43	Салат из отварной свеклы	70	100	1,3	1,7	1,5	2	6,9	9,2	39	47
	Хлеб пшеничный (высший сорт)	40	53	4,28	5,7	1,8	2,4	17,4	23,1	109,6	145,2
	Итого	150	193	23,64	34,19	13,3	15,9	64,1	84	433,6	541,6

Вторая неделя

Понедельник

№144	Каша рассыпчатая из рисовой крупы	120/8	150/10	3,6	3,8	7,9	8,5	36,6	44,5	236	275
№98	Оладьи из печени (Снигур)	70	70	25,6	25,6	18	18	16,4	16,4	212	212
№52	Огурцы соленые	50	50	1,4	1,4	0	0	0,3	0,3	8	8
№330	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,5	31,5	129	129
	Хлеб пшеничный (высший сорт)	40	53	4,28	5,7	1,8	2,4	17,4	23,1	109,6	145,2
	Итого			35,48	37,1	27,7	28,9	102,2	115,8	694,6	769,2

Вторник

№103	Картофель отварной	100	150	3,1	3,7	11,5	15,7	27,7	32,2	273	286
№202	Котлета или биточки рыбные	75	75	10,1	10,1	10,2	10,2	17,6	17,6	185	185
	Фрукты свежие (яблоки)	50	100	0,2	0,4	0,2	0,04	4,2	15,4	18	45
№349	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
	Хлеб пшеничный (высший сорт)	40	53	4,28	5,7	1,8	2,4	17,4	23,1	109,6	145,2
	Итого			28,26	29,58	23,7	28,34	81,9	103,3	645,6	721,2

Среда

№114	Капуста тушенная	100	150	3,04	3,8	5,2	9,3	16,3	18,2	132,8	166
№169	Яйца вареные	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
№182	Сырники из творога	70	100	15,31	23,64	16	19,8	22,2	27,7	310,1	359,8
№362	Сок фруктовый	130	200	0,8	1	0	0	27,7	36,4	113	151
	Хлеб пшеничный (высший сорт)	40	53	4,28	5,7	1,8	2,4	17,4	23,1	109,6	145,2
	Итого			28,53	39,24	27,6	36,1	83,9	105,7	728,5	885

Четверг

№144	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	100/6	150/10	6,2	7,7	7,1	8,9	34	42,5	260	282
№202	Котлета или биточки рыбные	75	75	10,1	10,1	10,2	10,2	17,6	17,6	185	185
№43	Салат из отварной свеклы	70	100	1,3	1,7	1,5	2	6,9	9,2	39	47
№330	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,5	31,5	129	129
	Хлеб пшеничный (высший сорт)	40	53	4,28	5,7	1,8	2,4	17,4	23,1	109,6	145,2
	Итого			22,26	27,38	20,52	23,1	107,4	123,9	722,6	788,2

Пятница


№88	Жаркое по-домашнему (Снигур)	30/150	30/150	13,5	13,5	9,6	9,6	28,9	28,9	270	270
№362	Сок фруктовый	130	200	0,8	1	0	0	27,7	36,4	113	151
	Хлеб пшеничный (высший сорт)	40	53	4,28	5,7	1,8	2,4	17,4	23,1	109,6	145,2
	Итого			18,58	20,2	18,02	18,4	74	88,4	492,6	566,2
	Всего за 10 дней			268	314	253	302	1136	1427	7936	9747

Повар



О.Н. Попова

Медсестра



Н.Н. Ангелина