

Согласовано  
 Главный государственный санитарный врач Старобешевского района  
 Е.В. Павлова



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

**Двухнедельное меню на осенне-зимний период (октябрь 2022 - февраль 2023) учебного года для обучающихся 1-4 классов, 5-11 классов льготной категории (завтрак)**

Меню составлено согласно:

- 1 Сборника рецептур блюд для питания школьников. Министерство торговли УССР. – К.: Техника 1987г.
2. Сборник рецептур "Питание детей" М.И. Снигур, З.Т. Корешкова 1988г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников М.П. Могильный Москва 2005г.

Рецептурный сборник	Наименование блюда	Масса порции блюда для разных возрастных категорий		белки г		жиры г		углеводы г		Энергоценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
<b>I неделя</b>											
<b>Понедельник</b>											
№165	Макароны отварные с сыром	175	175	11,8	11,8	10,2	10,2	33,8	33,8	276	276
№350	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63	63
№323	Фрукты свежие (бананы)	100	120	1,5	1,8	0	0	21	25,2	91	109,2
б/н	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,1	94	117,5
	<b>Итого</b>			<b>16,66</b>	<b>17,75</b>	<b>10,6</b>	<b>10,7</b>	<b>87,32</b>	<b>96,3</b>	<b>524</b>	<b>565,7</b>
<b>Вторник</b>											
№146	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/7	200/10	4,4	5,9	8,7	11,7	32,5	43,6	227	304
№382	Какао с молоком	200	200	3,7	3,7	3,2	3,2	26,7	26,7	151	151
№8	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75
б/н	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,1	94	117,5
	<b>Итого</b>			<b>11,36</b>	<b>13,65</b>	<b>20,6</b>	<b>23,7</b>	<b>78,62</b>	<b>94,5</b>	<b>547</b>	<b>647,5</b>
<b>Среда</b>											
№103	Картофель отварной	100/3	150/5	1,9	3,1	3	4,7	17,8	26,9	107,6	163
№195	Рыба жареная	75	75	14,6	14,6	11	11	3,5	3,5	171	171
№108	Горошек консервированный	60	100	1,9	3,2	1,2	2	10,3	17,3	45,9	76,6
№382	Какао с молоком	200	200	3,7	3,7	3,2	3,2	26,7	26,7	151	151
б/н	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,1	94	117,5
	<b>Итого</b>			<b>25,26</b>	<b>28,55</b>	<b>18,8</b>	<b>21,4</b>	<b>77,62</b>	<b>98,5</b>	<b>569,5</b>	<b>679,1</b>
<b>Четверг</b>											
№144	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	100/5	150/10	5,8	9	6,9	10,6	30,2	46,2	210	320
№83	Гуляш	50/50	50/50	15,3	15,3	6,8	6,8	5,4	5,4	146,4	146,4
б/н	Огурец соленый	60	100	0,4	0,6	0,1	0,2	1,6	2,6	9	15
б/н	Кондитерские изделия (вафли)	25	50	1,8	3,6	2,9	5,8	18,6	37,2	104	208
№350	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63	63
б/н	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,1	94	117,5
	<b>Итого</b>			<b>26,66</b>	<b>32,65</b>	<b>17,1</b>	<b>23,9</b>	<b>88,32</b>	<b>128,7</b>	<b>626,4</b>	<b>869,9</b>
<b>Пятница</b>											
№118	Рагу из овощей	150/5	150/5	3,2	3,2	12,7	12,7	17,8	17,8	199	199
№169	Яйца вареные	1шт	1шт	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
№232	Фрукты свежие (яблоки)	100	120	0,4	0,5	0	0	9,5	11,4	41	49,2
б/н	Кондитерские изделия (печенье)		25		1,8		2,9		18,6		104
№350	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63	63
№8	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75
б/н	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,1	94	117,5
	<b>Итого</b>			<b>12,16</b>	<b>14,85</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>60,22</b>	<b>85,5</b>	<b>535</b>	<b>670,7</b>

2 неделя											
Понедельник											
№144	Каша рассыпчатая из рисовой крупы	100/5	150/10	2,4	3,8	5,5	8,5	26,4	40,3	171,6	254
№98	Оладьи из печени	66	100	6,6	13	6,5	12,8	2,4	5,6	124,9	199,2
б/н	Огурец соленый	60	100	0,4	0,6	0,1	0,2	1,6	2,6	9	15
№350	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63	63
№323	Фрукты свежие (бананы)	100	120	1,5	1,8	0	0	21	25,2	91	109,2
б/н	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,1	94	117,5
	<b>Итого</b>			<b>14,26</b>	<b>23,35</b>	<b>12,5</b>	<b>22</b>	<b>83,92</b>	<b>111</b>	<b>553,5</b>	<b>757,9</b>
Вторник											
№120	Картофель жаренный ломтиками (из отварного)	100	150	2,4	3,4	10,4	15,7	21,4	32,2	190,6	286
№202	Котлеты или биточки рыбные	60	60	7,5	7,5	7,6	7,6	9,7	9,7	138,7	138,7
№9	Сыр (порциями)	20	25	6	7,5	7,7	9,6	0	0	95	118
№350	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63	63
б/н	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,1	94	117,5
	<b>Итого</b>			<b>19,26</b>	<b>22,55</b>	<b>26,1</b>	<b>33,4</b>	<b>53,92</b>	<b>69,5</b>	<b>581,3</b>	<b>723,2</b>
Среда											
№114	Капуста тушеная	150/5	150/5	3,8	3,8	9,3	9,3	16,3	16,3	166	166
№169	Яйца вареные	1шт	1шт	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
№182	Сырник из творога	60/3	60/3	9,4	9,4	7,9	7,9	11,2	11,2	156,6	156,6
№382	Какао с молоком	200	200	3,7	3,7	3,2	3,2	26,7	26,7	151	151
б/н	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,1	94	117,5
	<b>Итого</b>			<b>25,16</b>	<b>25,95</b>	<b>25,4</b>	<b>25,5</b>	<b>73,82</b>	<b>78,6</b>	<b>630,6</b>	<b>654,1</b>
Четверг											
№164	Макароньы отварные	100/3	150/5	4,3	3,1	4,7	6,8	22,4	33,8	136,2	205
№202	Котлеты или биточки рыбные	60	60	7,5	7,5	7,6	7,6	9,7	9,7	138,7	138,7
№43	Салат из отварной свекты	100	150	1,7	2,5	2	3	9,2	13,8	63	94,5
№325	Фрукты свежие (апельсины)	100	120	0,9	1,08	0	0	8	9,7	40	48
№357	Молоко кипяченое	200	200	5,9	5,9	6,7	6,7	9,9	9,9	125	125
б/н	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,1	94	117,5
	<b>Итого</b>			<b>23,46</b>	<b>24,03</b>	<b>21,4</b>	<b>24,6</b>	<b>78,52</b>	<b>101</b>	<b>596,9</b>	<b>728,7</b>
Пятница											
№88	Жаркое - по домашнему	30/150	30/150	11,6	13,6	12,5	9,5	28,9	28,9	253,9	253,9
№169	Яйца вареные	1шт	1шт	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
б/н	Огурец соленый	60	100	0,4	0,6	0,1	0,2	1,6	2,6	9	15
№349	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
б/н	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,1	94	117,5
	<b>Итого</b>			<b>20,4</b>	<b>23,4</b>	<b>17,6</b>	<b>14,8</b>	<b>65,1</b>	<b>70,9</b>	<b>419,9</b>	<b>509,4</b>
	Среднее значение за завтрак			<b>19,46</b>	<b>22,67</b>	<b>19,61</b>	<b>22,90</b>	<b>74,74</b>	<b>93,45</b>	<b>558,41</b>	<b>680,62</b>
	Выполнение Сан Пин 2020			<b>25,00%</b>	<b>25,00%</b>	<b>24,82%</b>	<b>24,89%</b>	<b>22,31%</b>	<b>24,39%</b>	<b>23,78%</b>	<b>25,00%</b>

Распределение ЭЦ  
 Норма завтрака - 20-25%  
 7-11 лет - 23,78%  
 12 лет и старше - 25,00%

Повар О.Н. Попова  
 Медсестра Н.Н. Ангелина