

Согласовано  
Главный государственный санитарный врач  
Старобешевского района

Е.В. Павлова

Утверждаю  
Директор МБОУ "Раздольненская школа"  
администрации Старобешевского района  
М.И. Зотова

**Двухнедельное меню на осенний период (октябрь 2022 - февраль 2023) учебного года для учащихся  
5-11 классов за счет родительской платы (завтрак)**

Меню составлено согласно:

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


Рецептурный сборник	Наименование блюда	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергоценность, ккал
<b>1 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
№146	Каша вязкая молочная с рисовой крупой	200/10	5,9	11,7	43,6	304
№188	Запеканка творожная	100/15	17,5	15,4	16	276
№8	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
№323	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0	21	91
№350	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,2	63
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	144
	<b>Итого</b>		<b>12,44</b>	<b>20,6</b>	<b>122,8</b>	<b>953</b>
<b>Вторник</b>						
№144	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/10	9	10,6	46,2	320
№285	Котлеты рубленые из курицы	50	8,9	9,9	8	157
№108	Горошек консервированный	60	1,9	1,2	10,3	45,9
	Кондитерские изделия (печенье)	45	3,2	5,2	33,4	113,4
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	144
	<b>Итого</b>		<b>28,74</b>	<b>27,5</b>	<b>148</b>	<b>872,3</b>
<b>Среда</b>						
№164	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	3,1	6,8	33,8	205
№83	Гуляш	50/50	15,3	6,8	5,4	146,4
№43	Салат из отварной свеклы	100	1,7	2	9,2	63
№330	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	144
	<b>Итого</b>		<b>25,44</b>	<b>16,2</b>	<b>99,6</b>	<b>687,4</b>
<b>Четверг</b>						
№103	Картофель отварной	150/5	3,1	4,7	26,9	163
№195	Рыба жареная	75	14,6	11	3,5	171
№70	Огурцы соленые	60	0,4	0,1	1,6	9
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	144
	<b>Итого</b>		<b>23,44</b>	<b>16,4</b>	<b>82,1</b>	<b>579</b>
<b>Пятница</b>						
№283	Плов из курицы	134	11,9	10,05	25	241
№43	Салат из отварной свеклы	100	1,7	2	9,2	63
№330	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129

№323	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0	9,5	41
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	144
	<b>Итого</b>		<b>19,34</b>	<b>12,65</b>	<b>104,1</b>	<b>618</b>
<b>2 неделя</b>						
Понедельник						
№164	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	3,1	6,8	33,8	205
№285	Котлеты рубленые из курицы	50	8,9	9,9	8	157
№42	Салат картофельный с солеными огурцами и зел. горошком	100	2	6	15,2	123
№323	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0	21	91
№349	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60
№9	Сыр (порциями)	25	7,5	9,6	0	118
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	144
	<b>Итого</b>		<b>18,84</b>	<b>32,9</b>	<b>85,9</b>	<b>747</b>
Вторник						
№103	Картофель отварной	150/5	3,1	4,7	26,9	163
№202	Котлеты или биточек рыбные	75	8,9	9,9	8	157
№350	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,2	63
№8	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	144
	<b>Итого</b>		<b>17,04</b>	<b>23,5</b>	<b>77,1</b>	<b>602</b>
Среда						
№144	Каша рассыпчатая из рисовой крупы	150/10	3,8	8,5	40,3	254
№83	Гуляш	50/50	15,3	6,8	5,4	146,4
№70	Огурцы соленые	60	0,4	0,1	1,6	9
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	144
	<b>Итого</b>		<b>25,24</b>	<b>16</b>	<b>97,4</b>	<b>645,4</b>
Четверг						
№88	Жаркое-по домашнему	30/150	11,6	12,5	28,9	253,9
№37	Салат из квашеной капусты	50	0,3	2	2,7	32
№323	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0	9,5	41
	Кондитерские изделия (печенье)	45	3,2	5,2	33,4	113,4
№330	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	144
	<b>Итого</b>		<b>20,84</b>	<b>20,3</b>	<b>134,9</b>	<b>713,3</b>
Пятница						
№164	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	3,1	6,8	33,8	205
№169	Яйца вареные	1 шт	5,1	6,4	0,3	63
№188	Запеканка творожная	100/15	17,5	15,4	16	276
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	144
	<b>Итого</b>		<b>31,44</b>	<b>29,2</b>	<b>100,2</b>	<b>780</b>
	<b>Среднее значение за завтрак</b>		<b>20,20</b>	<b>21,53</b>	<b>95,50</b>	<b>655,20</b>
	<b>Выполнение Сан ПиН 2020</b>		22,44%	23,40%	24,90%	24,08%

Распределение ЭЦ

Норма завтрака - 20-25%

12 лет и старше - 24,08%

Повар  О.Н. Попова

Медсестра  Н.Н. Ангелина