

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Раздольненская  
 школа»



М.И. Зотова

**Двухнедельное меню на весенний период (апрель - май 2023) учебного года для обучающихся 1-4 классов, 5-11 классов льготной категории (завтрак)**

Меню составлено согласно:

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Москва 2021
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей обучающихся в общеобразовательных организациях. Пособие.-М;Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-257 с.
3. Сборника рецептов блюд для питания школьников. Министерство торговли УССР. – К.: Техника 1987г.
4. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников М.П. Могильный Москва 2005г

Рецептурный сборник	Наименование блюда	Масса порций блюд 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>1 неделя</b>											
<b>Понедельник</b>											
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	200	4,6	6,2	0,5	0,7	28,6	38,2	137,5	183,3
54-3ги	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0,0	0,0	6,7	6,7	27,9	27,9
54-2з	Огурец в нарезке	80		0,6		0,1		2		11,3	
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	0,1	8,2	8,2	0,1	0,1	74,8	74,8
	Фрукты свежие (бананы)	100	100	1,5	1,5	0	0	21	21	91	91
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>9,66</b>	<b>12,05</b>	<b>9,1</b>	<b>9,4</b>	<b>77,72</b>	<b>90,1</b>	<b>425,2</b>	<b>494,5</b>
<b>Вторник</b>											
№ 169	Лапшевник из творога и сметаны	130/11	150/15	11,6	13,4	11	12,7	27,8	32,1	258,2	298
54-1з	Сыр (порциями)	20	20	4,6	4,6	5,8	5,8	0	0	70,4	70,4
54-21ги	Какао с молоком	200	200	4,6	4,6	4,4	4,4	12,5	12,5	107,2	107,2
54-19-з	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	0,1	8,2	8,2	0,1	0,1	74,8	74,8
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>22,06</b>	<b>26,65</b>	<b>29,8</b>	<b>31,6</b>	<b>69,72</b>	<b>68,8</b>	<b>604,6</b>	<b>667,9</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	60	1,2	2	0,15	0,25	6,15	10,2	31,3	52,1
54-21ги	Какао с молоком	200	200	4,6	4,6	4,4	4,4	12,5	12,5	107,2	107,2
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>23,46</b>	<b>18,3</b>	<b>18,95</b>	<b>20,85</b>	<b>69,27</b>	<b>77,2</b>	<b>511,1</b>	<b>610,8</b>

Четверг											
4-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	11	6,9	9,3	35,9	47,9	238,9	318,5
№294	Котлета из индейки с маслом сливочным	50/5	50/5	8,39	8,39	13,31	13,31	8,29	8,29	187	187
№70	Огурец соленый	60	60	0,4	0,4	0,1	0,1	1,6	1,6	9	9
б/н	Кондитерские изделия (вафли)	25	50	1,8	3,6	2,9	5,8	18,6	37,2	104	208
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0,0	0,0	6,7	6,7	27,9	27,9
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>18,26</b>	<b>23,7</b>	<b>23,6</b>	<b>29,0</b>	<b>90,41</b>	<b>125,79</b>	<b>660,8</b>	<b>867,9</b>
Пятница											
№118	Рагу из овощей	150	200	2,8	3,8	7,5	10,1	13,6	18,2	134,2	179
54-6о	Яйца вареные	1шт	1шт	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6
№232	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	0,4	0,4	0	0	9,5	9,5	41	41
б/н	Кондитерские изделия (печенье)		25		1,8		2,9		18,6		104
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0,0	0,0	6,7	6,7	27,9	27,9
54-19-з	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	0,1	8,2	8,2	0,1	0,1	74,8	74,8
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>11,56</b>	<b>15,15</b>	<b>20,1</b>	<b>25,7</b>	<b>69,52</b>	<b>77,5</b>	<b>428,5</b>	<b>600,8</b>
2 неделя											
Понедельник											
54-6г	Рис отварной	150	200	3,6	4,8	5,4	7,2	36,4	48,6	208,7	278,3
54-18м	Печень говяжья по-строгоновски	80	80	13,4	13,4	14	14	5,3	5,3	200,5	200,5
№110	Кукуруза консервированная	60	60	1,2	1,6	0,15	0,2	6,15	8,2	31,3	41,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0,0	0,0	6,7	6,7	27,9	27,9
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>21,66</b>	<b>24,05</b>	<b>19,95</b>	<b>21,9</b>	<b>73,87</b>	<b>92,9</b>	<b>562,4</b>	<b>665,9</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
54-3р	Котлеты или биточки рыбные	80	100	7,5	14,1	7,5	2,8	9,6	8,6	138,6	115,9
54-2з	Огурец в нарезке	80		0,6		0,1		2		11,3	
54-1з	Сыр (порциями)	20	20	4,6	4,6	5,8	5,8	0	0	70,4	70,4
	Фрукты свежие (бананы)	100	100	1,5	1,5	0	0	21	21	91	91
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0,0	0,0	6,7	6,7	27,9	27,9
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>14,86</b>	<b>23,25</b>	<b>18,3</b>	<b>19,0</b>	<b>80,02</b>	<b>92,6</b>	<b>542,1</b>	<b>638,3</b>
Среда											
54-8г	Капуста тушеная	150	200	3,6	4,8	5	6,8	14,5	19,4	118,7	158,3
54-2о	Омлет с зеленым горошком	150	150	9,6	9,6	11,5	11,5	4,7	4,7	160,4	160,4
54-6т	Сырник из творога	80	80	13,6	13,6	7,2	7,2	17,6	17,6	191	191
54-21гн	Какао с молоком	200	200	4,6	4,6	4,4	4,4	12,5	12,5	107,2	107,2
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>22,56</b>	<b>26,6</b>	<b>28,5</b>	<b>30,4</b>	<b>68,62</b>	<b>78,3</b>	<b>671,3</b>	<b>734,4</b>
Четверг											

г	Макаронны отварные	150	200	5,3	7,1	5,5	7,4	32,7	43,7	202	269,3
54-24м	Шницель из курицы	75	75	14,4	14,4	3,3	3,3	10,1	10,1	127,1	127,1
№43	Салат из отварной свеклы	100	150	1,7	2,5	2	3	9,2	13,8	63	94,5
№325	Фрукты свежие (апельсины)	100	100	0,9	0,9	0	0	8	8	40	40
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
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>23,66</b>	<b>29,05</b>	<b>11,2</b>	<b>14,2</b>	<b>85,82</b>	<b>106,2</b>	<b>552,9</b>	<b>675,2</b>
Пятница											
57-28м	Жаркое - по домашнему	150	200	21,3	24,8	4,6	6,2	13,2	17,6	169,2	225,7
№54-60	Яйца вареные	1шт	1шт	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6
№110	Кукуруза консервированная	60	60	1,2	1,2	0,15	0,15	6,15	6,15	31,3	31,3
54-1з	Сыр (порциями)	20	20	4,6	4,6	5,8	5,8	0	0	70,4	70,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0,0	0,0	6,7	6,7	27,9	27,9
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>24,4</b>	<b>20,8</b>	<b>15,0</b>	<b>16,7</b>	<b>65,7</b>	<b>54,9</b>	<b>449,4</b>	<b>529,4</b>
	<b>Среднее значение за завтрак</b>			<b>19,21</b>	<b>21,96</b>	<b>19,45</b>	<b>21,87</b>	<b>75,07</b>	<b>86,42</b>	<b>540,83</b>	<b>648,51</b>
	<b>Выполнение Сан ПиН 2020</b>			<b>24,94%</b>	<b>24,40%</b>	<b>24,62%</b>	<b>22,40%</b>	<b>22,40%</b>	<b>22,56%</b>	<b>23,03%</b>	<b>23,84%</b>

Распределение ЭЦ  
 Норма завтрака - 20-25%  
 7-11 лет - 23,03%  
 12 лет и старше - 23,84%

Повар  
 Медсестра



О.Н. Попова  
 Н.Н. Ангелина