

Утверждаю:

Директор МБОУ Школа № 13, Енакиев



И. Б. Левинская

**Примерное двухнедельное меню**

**для организации питания обучающихся льготных категорий 5-11 классов общеобразовательных школ города**

| № по сборнику рецептов   | Наименование                                | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергоценность, ккал |
|--------------------------|---------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------------------|
| <b><u>1-я неделя</u></b> |                                             |          |          |         |             |                      |
| <b><u>День 1</u></b>     |                                             |          |          |         |             |                      |
| 54-19з                   | Масло сливочное (порциями)                  | 10       | 0,1      | 7,2     | 0,1         | 66,1                 |
| 54-1з                    | Сыр твердых сортов в нарезке                | 15       | 3,5      | 4,4     | 0,0         | 53,8                 |
| 54-11з                   | Салат из моркови и яблок                    | 60       | 0,6      | 6,1     | 4,3         | 74,2                 |
| 54-7м                    | Шницель из говядины                         | 50       | 9,1      | 8,7     | 8,3         | 147,5                |
| 54-4г                    | Каша гречневая                              | 100      | 5,5      | 4,2     | 24,0        | 155,8                |
| 54-8с                    | Суп картофельный с горохом                  | 150      | 5,0      | 3,5     | 12,2        | 99,9                 |
| 54-1хн                   | Компот из смеси сухофруктов                 | 200      | 0,5      | 0,0     | 19,8        | 81,0                 |
| 338                      | Фрукты свежие (бананы)                      | 100      | 1,5      | 0,0     | 35,0        | 151,5                |
|                          | Хлеб ржаной (или пшеничный)                 | 60       | 0,4      | 4,6     | 31,4        | 150,0                |
|                          | Итого                                       |          | 26,3     | 38,7    | 135,1       | 979,8                |
| <b><u>День 2</u></b>     |                                             |          |          |         |             |                      |
| 54-22м                   | Рагу из курицы                              | 200      | 20,9     | 7,0     | 17,6        | 217,4                |
| 54-2с                    | Борщ с капустой и картофелем                | 200      | 4,7      | 5,0     | 10,1        | 110,4                |
| 54-4т                    | Пудинг из творога с яблоком                 | 150      | 22,9     | 10,8    | 15,4        | 250,3                |
| 54-23гн                  | Кофейный напиток                            | 150      | 2,9      | 2,2     | 8,5         | 64,5                 |
|                          | Хлеб ржаной (или пшеничный)                 | 70       | 0,5      | 5,4     | 36,6        | 175,0                |
|                          | Итого                                       |          | 51,8     | 30,3    | 88,2        | 817,6                |
| <b><u>День 3</u></b>     |                                             |          |          |         |             |                      |
| 54-2з                    | Огурец в нарезке                            | 40       | 0,3      | 0,1     | 1           | 5,7                  |
| 54-23м                   | Биточек и з курицы                          | 100      | 19,2     | 4,3     | 13,5        | 168,5                |
| 54-1г                    | Макаронные отварные                         | 100      | 36,27    | 3,3     | 21,87       | 131,2                |
| 54-15с                   | Рассольник Ленинградский с рисом            | 200      | 1,2      | 1,7     | 9,6         | 58,4                 |
| 54-9в                    | Булочка школьная                            | 60       | 5,2      | 1,9     | 34,0        | 173,8                |
| 54-3гн                   | Чай с лимоном и сахаром                     | 200      | 0,3      | 0,0     | 6,7         | 27,9                 |
| 338                      | Фрукты свежие (бананы)                      | 180      | 2,7      | 0,0     | 63,0        | 272,7                |
| 386                      | Кисломолочный продукт (йогурт)              | 100      | 2,9      | 2,5     | 4,0         | 50,0                 |
|                          | Хлеб ржаной (или пшеничный)                 | 58       | 0,4      | 4,6     | 31,4        | 150,0                |
|                          | Итого                                       |          | 68,5     | 18,3    | 185,0       | 1038,2               |
| <b><u>День 4</u></b>     |                                             |          |          |         |             |                      |
| 54-15з                   | Икра свекольная                             | 50       | 1,08     | 3,50    | 5,7         | 59,5                 |
| 54-11с                   | Суп крестьянский с крупой (крупя гречневая) | 150      | 0,7      | 8,7     | 8,5         | 87,7                 |
| 54-4м                    | Котлеты из говядины                         | 50       | 2,47     | 8,73    | 8,27        | 147,5                |
| 54-11г                   | Картофельное пюре                           | 100      | 2,1      | 3,5     | 13,2        | 92,9                 |
| 389                      | Сок овощной, фруктовый, ягодный             | 200      | 1,1      | 0,0     | 21,2        | 92,0                 |
|                          | Кондитерские изделия (мармелад)             | 30       | 3,4      | 3,8     | 35,8        | 190,2                |
| 338                      | Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши)       | 100      | 1,5      | 0,0     | 35,0        | 151,5                |
|                          | Хлеб ржаной (или пшеничный)                 | 61       | 0,4      | 4,6     | 31,4        | 150,0                |
|                          | Итого                                       |          | 13       | 33      | 159         | 971                  |
| <b><u>День 5</u></b>     |                                             |          |          |         |             |                      |
| 3-19з                    | Масло (порция)                              | 10       | 0,1      | 7,2     | 0,1         | 66,1                 |
| 54-11с                   | Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)   | 150      | 0,7      | 8,7     | 8,5         | 87,7                 |
| 54-3р                    | Котлета рыбная (минтай)                     | 100      | 14,2     | 2,6     | 8,6         | 114,2                |
| 54-19г                   | Капуста белокачанная тушеная                | 100      | 1,93     | 17,7    | 5,4         | 188,7                |
| 54-1о                    | Омлет натуральный                           | 100      | 8,47     | 12,0    | 2,2         | 150,3                |
| 54-21гн                  | Какао с молоком                             | 200      | 4,6      | 3,6     | 12,6        | 100,4                |
| 386                      | Сок овощной, фруктовый, ягодный             | 100      | 0,53     | 0,0     | 10,6        | 46,0                 |
|                          | Хлеб ржаной (или пшеничный)                 | 51       | 3,5      | 3,9     | 26,7        | 127,5                |
|                          | Итого                                       |          | 34,0     | 55,7    | 74,7        | 880,9                |

| <u>2-я неделя</u> |                                       |      |             |             |              |               |
|-------------------|---------------------------------------|------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| <i>День 1</i>     |                                       |      |             |             |              |               |
| 54-2з             | Огурец в нарезке                      | 60   | 0,45        | 0,2         | 1,5          | 8,6           |
| 54-11м            | Плов из отварной говядины             | 150  | 4,0         | 11,0        | 29,0         | 261,2         |
| 54-1с             | Щи из свежей капусты                  | 150  | 2,31        | 4,2         | 4,29         | 69,15         |
| 54-1т             | Запеканка из творога                  | 110  | 7,1         | 7,9         | 15,9         | 220,9         |
| 54-4гн            | Чай с молоком и сахаром               | 200  | 1,6         | 1,10        | 8,7          | 50,9          |
|                   | Хлеб ржаной (или пшеничный)           | 70   | 0,5         | 5,4         | 36,6         | 175,0         |
|                   | <b>Итого</b>                          |      | <b>15,9</b> | <b>29,7</b> | <b>96,0</b>  | <b>785,7</b>  |
| <i>День 2</i>     |                                       |      |             |             |              |               |
| 54-2з             | Масло (порции)                        | 10   | 0,1         | 7,2         | 0,1          | 66,1          |
| 54-3з             | Помидор в нарезке                     | 50   | 0,38        | 0,1         | 1,3          | 7,1           |
| 54-5с             | Суп из овощей с мясными фрикадельками | 150  | 6,48        | 4,5         | 10,4         | 108,6         |
| 54-11р            | Рыба тушеная в томате с овощами       | 90   | 12,34       | 6,7         | 5,7          | 132,4         |
| 54-3г             | Макароны отварные с сыром             | 100  | 5,27        | 4,5         | 19,1         | 138,5         |
| 54-20хн           | Кисель из апельсинов                  | 200  | 0,4         | 0,1         | 14,4         | 59,7          |
| 386               | Кисломолочный продукт (йогурт)        | 100  | 2,9         | 2,5         | 4,0          | 50,0          |
|                   | Хлеб ржаной (или пшеничный)           | 70   | 0,5         | 5,4         | 36,6         | 175,0         |
|                   | <b>Итого</b>                          |      | <b>21,9</b> | <b>26,5</b> | <b>81,1</b>  | <b>628,8</b>  |
| <i>День 3</i>     |                                       |      |             |             |              |               |
| 54-2з             | Масло сливочное (порция)              | 15   | 0,15        | 10,8        | 0,2          | 99,2          |
| 54-1з             | Сыр твердых сортов в нарезке          | 15   | 3,5         | 4,4         | 0,0          | 53,8          |
| 54-4с             | Рассольник домашний                   | 150  | 3,43        | 4,30        | 8,68         | 87,04         |
| 54-19м            | Печень тертая                         | 90   | 12,8        | 20,3        | 5,3          | 255,9         |
| 54-11г            | Картофельное пюре                     | 100  | 2,1         | 3,5         | 13,2         | 92,9          |
|                   | Сок овощной, фруктовый и ягодный      | 200  | 1,0         | 0,0         | 21,2         | 92,0          |
|                   | Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши) | 75   | 1,12        | 0,0         | 26,3         | 113,6         |
|                   | Кисломолочный продукт (йогурт)        | 100  | 2,9         | 2,5         | 4,0          | 50            |
|                   | Хлеб ржаной (или пшеничный)           | 70   | 0,5         | 5,4         | 36,6         | 175,0         |
|                   | <b>Итого</b>                          |      | <b>27,5</b> | <b>51,1</b> | <b>115,4</b> | <b>1019,4</b> |
| <i>День 4</i>     |                                       |      |             |             |              |               |
| 54-8с             | Суп картофельный с горохом            | 150  | 5,0         | 3,5         | 12,2         | 99,9          |
| 54-2м             | Гуляш из говядины                     | 100  | 16,9        | 16,4        | 4,0          | 232,0         |
| 54-9г             | Рагу из овощей                        | 100  | 1,87        | 4,9         | 9,1          | 88,9          |
|                   | Кисломолочный продукт (кефир)         | 200  | 5,8         | 5,00        | 8            | 100           |
|                   | Кондитерские изделия (печенье)        | 22,5 | 2,6         | 2,9         | 26,9         | 142,5         |
|                   | Хлеб ржаной (или пшеничный)           | 70   | 0,5         | 5,4         | 36,6         | 175,0         |
|                   | <b>Итого</b>                          |      | <b>32,6</b> | <b>38,0</b> | <b>96,8</b>  | <b>838,3</b>  |
| <i>День 5</i>     |                                       |      |             |             |              |               |
| 54-2з             | Масло сливочное (порции)              | 10   | 0,1         | 7,2         | 0,1          | 66,1          |
| 54-6о             | Яйцо вареное                          | 22   | 2,64        | 2,2         | 0,2          | 31,1          |
| 54-1с             | Щи из свежей капусты                  | 150  | 2,3         | 4,2         | 4,3          | 69,2          |
| 54-3р             | Котлета рыбная (минтай)               | 100  | 14,2        | 2,6         | 8,6          | 114,2         |
| 54-7г             | Рис припущенный                       | 100  | 2,3         | 3,2         | 23,3         | 131,3         |
| 385               | Молоко кипяченое                      | 200  | 5,6         | 4,9         | 9,3          | 105,2         |
| 54-1хн:           | Компот из смеси сухофруктов           | 200  | 0,5         | 0,0         | 19,8         | 81,0          |
| 338               | Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши) | 100  | 1,5         | 0,0         | 35,0         | 151,5         |
|                   | Хлеб ржаной (или пшеничный)           | 51   | 3,5         | 3,9         | 26,7         | 127,5         |
|                   | <b>Итого</b>                          |      | <b>32,7</b> | <b>28,3</b> | <b>127,3</b> | <b>877,1</b>  |

Меню составлено согласно "Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях" (Москва, Роспотребнадзор, 2022)

\* С 1 марта приготовление салатов из овощей нового урожая