



УТВЕРЖДАЮ:

Врио директора МОУ "Школа № 13 г.

Тореза

Л. В. Головки

**Примерное двухнедельное меню для организации питания детей на осенне-зимний период 2023-2024 учебный год МОУ "Школа № 13 г. Тореза" (возрастная категория 6-10 лет)**

**Первая неделя**

Номер рецептурника	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Пром. пр-ва	Соленый огурец	30	0,25	0,05	0,5	3,9
54-27м	Капуста тушенная с мясом птицы	150	12,6	6,2	7,8	137,2
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		<b>510</b>	<b>15,7</b>	<b>7,0</b>	<b>42,8</b>	<b>297,4</b>
<b>Обед ГПД</b>						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	2,2	18,1	102
54-11 р	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	80	11	5,9	5	117,8
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
Пром. пр-ва	Помидор соленый	30	0,25	0,05	0,5	3,9

Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Фрукты (банан)	100	1,53	0,53	21	94,53
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	150	0,1		21,2	92
		<b>750</b>	<b>21,6</b>	<b>14,2</b>	<b>105,3</b>	<b>643,5</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	192,7
54-1з	Сыр порциями	15	3,5	4,4	-	53,8
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром. пр-ва	Фрукты (Мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		<b>545</b>	<b>17,3</b>	<b>15,3</b>	<b>58,1</b>	<b>437,9</b>
<b>Обед ГПД</b>						
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,7	10,1	89
354	Вареники ленивые	150	22,52	17,1	22,06	348,84
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Ряженка	150	6	12	8,2	170
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		<b>690</b>	<b>33,8</b>	<b>34,6</b>	<b>69,9</b>	<b>746,2</b>
<b>СРЕДА</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	50	1,3	5,1	5,2	71,4
54-11р	Рыба тушенная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
Пром. пр-ва	Ряженка	150	4,2	6	6,3	100,54
Пром. пр-ва	Печенье	15	1	3	9,04	58,14
		<b>465</b>	<b>21,6</b>	<b>24,8</b>	<b>59,5</b>	<b>542,9</b>
<b>Обед ГПД</b>						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,68	90,25
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1

54-28м	Жаркое по-домашнему	200	24,8	6,2	17,6	225,7
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
Пром. пр-ва	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		<b>800</b>	<b>34,4</b>	<b>19,6</b>	<b>80,8</b>	<b>645,4</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-20з	Зеленый горошек (консервированный)	30	0,85	0,05	1,75	11,07
54-4г	Каша гречневая (вязкая)	150	8,3	6,3	36,1	234
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
Пром. пр-ва	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
Пром. пр-ва	Фрукты (банан)	100	1,53	0,53	21	94,53
		<b>585</b>	<b>27,7</b>	<b>10,4</b>	<b>90,4</b>	<b>564,3</b>
<b>Обед ГПД</b>						
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,7	8,1	71,4
297	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4,8	3	25	146,6
Пром. пр-ва	Икра кабачковая	50	0,76	2,33	3,69	39
465	Тефтели из печени с рисом	100	9,3	11,1	11,2	171,1
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	150	0,1	-	21,2	92
		<b>690</b>	<b>19,4</b>	<b>20,5</b>	<b>88,8</b>	<b>614</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-15з	Икра свекольная	30	0,7	2,1	3,4	35,7
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,9
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	60	10,1	9,5	4,0	141,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
Пром. пр-ва	Сок фруктовый	150	0,1	-	21,2	92
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		<b>520</b>	<b>18,9</b>	<b>17,1</b>	<b>86,0</b>	<b>581,3</b>
<b>Обед ГПД</b>						

54-3с	Рассольник Ленинградский	200	1,9	5,1	13,2	106,6
54-8г	Капуста тушенная	150	3,7	4,4	14,6	113,6
54-6о	Яйцо вареное	1 шт.	4,8	4	0,3	56,6
54-24м	Шницель из курицы	80	15,4	3,4	10,8	134,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		6,7	27,9
Пром. пр-ва	Фрукты (апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		<b>770</b>	<b>29,9</b>	<b>17,5</b>	<b>72,8</b>	<b>568,5</b>
	<b>Среднее значение за первую неделю ЗАВТРАК</b>	<b>510</b>	<b>18,4</b>	<b>16,1</b>	<b>61,6</b>	<b>464,9</b>
	<b>Среднее значение за первую неделю ОБЕД ГПД</b>	<b>740</b>	<b>27,8</b>	<b>21,3</b>	<b>83,5</b>	<b>643,5</b>

### Вторая неделя

Номер рецептурника	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-20з	Зеленый горошек (консервированный)	20	0,57	0,03	1,17	7,38
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		<b>500</b>	<b>16,0</b>	<b>18,3</b>	<b>39</b>	<b>384,3</b>
<b>Обед ГПД</b>						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,92	5,28	72,1
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,8
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,8	10,4	14,2	211,3
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9

54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Пром. пр-ва	Фрукты (банан)	100	1,53	0,53	21	94,53
		<b>780</b>	<b>30,0</b>	<b>23,2</b>	<b>98,7</b>	<b>721,1</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1т	Запеканка из творога и моркови со сметаной	115	29,7	10,7	21,7	301,2
Пром. пр-ва	Ряженка	150	4,2	6	6,3	100,54
Пром. пр-ва	Фрукты (банан)	140	2,15	0,75	29,4	132,35
Пром. пр-ва	Печенье	15	1	3	9,04	58,14
		<b>420</b>	<b>37,1</b>	<b>20,5</b>	<b>66,4</b>	<b>592,2</b>
<b>Обед ГПД</b>						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	6	19,9	162,4
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	50	16,06	1,18	0,56	77,37
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,3	-	6,7	27,9
		<b>690</b>	<b>29,5</b>	<b>12,7</b>	<b>66,6</b>	<b>501,0</b>
<b>СРЕДА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Пром. пр-ва	Соленый огурец	30	0,25	0,05	0,5	3,9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
Пром. пр-ва	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		<b>560</b>	<b>28,4</b>	<b>6,7</b>	<b>47,0</b>	<b>362,9</b>
<b>Обед ГПД</b>						
54-8с	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,96
54-3р	Котлета рыбная	80	9	2,1	6,9	91,4
Пром. пр-ва	Икра кабачковая	50	0,76	2,33	3,69	39
297	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4,8	3	25	146,6
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9

Пром. пр-ва	Фруктовый сок	200	0,1	0	21,2	92
Пром. пр-ва	Фрукты (апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		<b>820</b>	<b>22,7</b>	<b>12,0</b>	<b>99,9</b>	<b>614,9</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-25з	Икра кабачковая	30	0,46	1,4	2,22	23,4
54-6г	Рис отварной	150	3	8	25	187,5
54-14р	Котлета рыбная любительская	70	9	2,8	4,3	78,6
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		<b>580</b>	<b>18,7</b>	<b>16,2</b>	<b>78,4</b>	<b>537,7</b>
<b>Обед ГПД</b>						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,68	90,25
Пром. пр-ва	Помидоры соленые (или огурцы соленые)	30	2,7	0	2,4	27
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	182,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	4	22,9	89,5
Пром. пр-ва	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром. пр-ва	Печенье	15	1	3	9,04	58,14
		<b>785</b>	<b>26,0</b>	<b>20,0</b>	<b>81,6</b>	<b>576,7</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-13з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-22м	Рагу из курицы	200	12,9	10,5	17,6	217
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	150	0,1	-	21,2	92
		<b>440</b>	<b>15,9</b>	<b>16,1</b>	<b>57,6</b>	<b>446,5</b>
<b>Обед ГПД</b>						
54-20с	Суп картофельный с рыбой	200	1,8	4,2	11,59	91,32
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6

54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		<b>800</b>	<b>34,4</b>	<b>19,2</b>	<b>87,2</b>	<b>657,9</b>
	<b>Среднее значение за вторую неделю ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>23,2</b>	<b>15,5</b>	<b>57,7</b>	<b>464,7</b>
	<b>Среднее значение за вторую неделю ОБЕД ГПД</b>	<b>775</b>	<b>28,5</b>	<b>17,4</b>	<b>86,8</b>	<b>614,3</b>

Среднее значение за 10 дней	ЗАВТРАК	505	20,8	15,8	59,6	464,8
Среднее значение за 10 дней	ОБЕД	757,5	28,2	19,3	85,1	628,9