



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 5-9 классы; льготная категория)

Первая неделя

Номер рецептурника	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Обед</b>						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,7	22,7	127,6
54-11 р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11	5,9	5	117,8
54-11г	Пюре картофельное	200	4,3	6,9	24,6	185,9
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>850</b>	<b>23,4</b>	<b>16,4</b>	<b>114,7</b>	<b>715,6</b>
<b>ВТОРНИК</b>						

Обед						
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,7	10,1	89
354	Вареники ленивые	200	30,03	22,81	29,41	465,12
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>740</b>	<b>41,3</b>	<b>40,3</b>	<b>77,2</b>	<b>862,5</b>
СРЕДА						
Обед						
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>
ЧЕТВЕРГ						
Обед						
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	1,8	4,7	10,1	89,3
297	Каша рассыпчатая пшеничная	200	6,4	4	33,3	195,5
Пром. пр-ва	Икра кабачковая	50	0,76	2,33	3,69	39
465	Тефтели из печени с рисом	120	11,2	13,3	13,5	205,4
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>810</b>	<b>23,3</b>	<b>24,7</b>	<b>101,4</b>	<b>715,1</b>
ПЯТНИЦА						
Обед						
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3
54-8г	Капуста тушеная	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>820</b>	<b>30,4</b>	<b>18,8</b>	<b>76,1</b>	<b>595,2</b>
	<b>Среднее значение за первую неделю ОБЕД</b>	<b>804</b>	<b>30,6</b>	<b>24,0</b>	<b>90,0</b>	<b>706,7</b>

### Вторая неделя

Номер рецептурника	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Обед</b>						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,92	5,28	72,1
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	277
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>830</b>	<b>32,6</b>	<b>25,5</b>	<b>108,2</b>	<b>790,3</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>Обед</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	80	25,7	1,9	0,9	123,8
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>720</b>	<b>39,1</b>	<b>13,5</b>	<b>67,0</b>	<b>547,4</b>
<b>СРЕДА</b>						
<b>Обед</b>						
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,03	19,9	146,2
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	200	6,4	4	33,3	195,5
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>920</b>	<b>25,4</b>	<b>14,0</b>	<b>112,1</b>	<b>693</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Обед</b>						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,82
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>835</b>	<b>26,5</b>	<b>21,1</b>	<b>84,0</b>	<b>599,3</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>Обед</b>						
54-1с	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 ОБЕД</b>		<b>821</b>	<b>31,6</b>	<b>18,6</b>	<b>91,7</b>	<b>657,6</b>
<b>Среднее значение за 10 дней ОБЕД</b>		<b>812,5</b>	<b>31,1</b>	<b>21,3</b>	<b>90,9</b>	<b>682,2</b>