

Утверждаю
 Директор МБОУ
 "Новозарьевская школа"
 Метык Т.Н.



Двухнедельное меню на осенний период (Октябрь 2023 - Март 2024 г) учебного года для обучающихся 1-4 классов, 5-11 классов льготной категории (завтрак)

Меню составлено согласно:

1. Сборник рецептур 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 рецептур 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 рецептур блюд для питания школьников. Министерство торговли УССР. – К.: Техника 1987г.

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
1 неделя											
Понедельник											
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	160	7,88	8,4	0,375	0,4	28,65	30,56	210,68	224,7
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
54-16з	Винигрет с растительным маслом	80	100	0,8	1	7,0	8,8	5,44	6,8	89,44	111,8
№323	Фрукты свежие (яблоко)	90	100	0,32	0,4	0,32	0,4	7,51	9,5	32,39	41
б/н	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,1	94	117,5
	Итого			12,46	14,05	8,135	10,1	67,62	77,66	454,41	522,9
Вторник											
54-1г	Запеканка из творога	140	140	23,8	23,8	14,98	14,98	23,24	23,24	324,52	324,52
54-21г	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
	Итого			31,56	32,35	19,78	19,88	55,06	59,84	525,72	549,22
Среда											
54-6г	Рис отварной	150	160	3,6	4,27	5,4	6,4	36,4	43,2	208,7	247,29
54-3р	Котлеты рыбные	80	100	7,5	14,1	7,5	2,8	9,6	8,6	138,6	115,9

54-20з	Горошек консервированный		40		1		0,125		5,1		26,05
54-21г	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
	Итого			23,46	18,3	17,7	14,23	69,27	93,5	548,5	613,94
Четверг											
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	160	8,2	9,78	6,9	8,27	35,9	42,58	238,9	283,11
54-23м	Биточек из курицы	75	75	14,4	14,4	3,3	3,3	10,1	10,1	127,1	127,1
№70	Огурец соленый в нарезке	60	60	0,4	0,4	0	0	1,6	1,6	9	9
б/н	Кондитерские изделия (печенье)	25	25	1,8	1,8	2,9	2,9	18,6	18,6	104	104
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
б/н	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,1	94	117,5
	Итого			18,26	23,7	13,5	15,0	92,22	103,68	600,9	668,61
Пятница											
№118	Рагу из овощей и курицы	150	180	15,75	18,9	5,25	6,3	13,12	15,75	163,05	195,66
54-6о	Яйца вареные	1шт	1шт	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6
№232	Фрукты свежие (яблоки)	79	100	0,33	0,42	0	0	7,5	9,5	32,39	41
б/н	Кондитерские изделия (печенье)		25		1,8		2,9		18,6		104
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
54-19-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
	Итого			24,44	30,27	17,9	21,9	69,52	75,05	448,74	617,46
2 неделя											
Понедельник											
54-6г	Рис отварной	150	160	3,6	4,27	5,4	6,4	36,4	43,2	208,7	247,29
54-18м	Печень говяжья построгоновски	80	80	13,4	13,4	14	14	5,3	5,3	200,5	200,5
54-20з	Горошек консервированный	33	40	0,825	1	0,103	0,125	1,89	2,3	12,12	14,7
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
б/н	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,1	94	117,5
	Итого			21,29	22,92	19,903	21,03	69,61	81,6	543,22	607,89
Вторник											
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	150	4,5	4,5	5,9	5,9	26,5	26,5	176	176
54-3р	Котлеты рыбные	80	100	7,5	14,1	7,5	2,8	9,6	8,6	138,6	115,9
54-16 з	Винигрет с растительным маслом	80	100	0,8	1	7,0	8,8	5,44	6,8	89,44	111,8
54-1з	Сыр (порциями)	20	20	4,6	4,6	5,8	5,8	0	0	70,4	70,4

	Фрукты свежие (бананы)	100	120	1,5	1,6	0	0	21	23	91	103
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
б/н	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,1	94	117,5
	Итого			16,96	24,45	13,8	9,2	88,56	88,9	527,5	540,3
Среда											
54-8г	Капуста тушеная	150	150	3,6	3,6	5	5	14,5	14,5	118,7	118,7
54-2о	Омлет с зеленым горошком	150	150	9,6	9,6	11,5	11,5	4,7	4,7	160,4	160,4
54-6г	Сырник из творога	80	80	13,6	13,6	7,2	7,2	17,6	17,6	191	191
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
	Итого			22,56	26,6	28,5	28,6	68,62	73,4	671,3	694,8
Четверг											
54-1г	Макароны отварные	150	160	5,3	6,3	5,5	6,58	32,7	38,84	202	239,38
54-24м	Шницель из курицы	75	75	14,4	14,4	3,3	3,3	10,1	10,1	127,1	127,1
54-13 з	Салат из отварной свеклы	80	90	1,36	1,53	1,6	1,8	7,36	8,28	50,4	56,7
№325	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,5	9,5	41	41
54-2ги	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
	Итого			23,66	26,78	11,2	12,58	85,48	97,32	541,3	608,48
Пятница											
57-28м	Жаркое - по домашнему	150	160	21,3	22,04	4,6	5,5	13,2	15,64	169,2	200,62
№54-6с	Яйца вареные	1шт	1шт	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6
54-20з	Горошек консервированный	33		0,66		0,0825		3,38		17,21	
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
б/н	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,1	94	117,5
	Итого			24,4	20,8						
	Среднее значение за завтрак			21,90	24,02						
	Выполнение Сан ПиН 2020										

Распределение ЭЦ
 Норма завтрака - 20-25%
 7-11 лет - 22,77%
 12 лет и старше - 23,75%

Повар
 Медсестра

