



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

**Двухнедельное меню на осенний период (Октябрь 2023 - Март 2024 г) учебного года для учащихся 5-11 классов за счет родительской платы (завтрак)**

Меню составлено согласно:

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.

Рецептурный сборник	Наименование блюда	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергоценность, ккал
<b>1 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
54-6 г	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
б/н	Сосиска	65	7,8	18,65	1,56	208
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
№323	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0	25	109,2
№ 54-3ГН	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	60	7,74	0,6	28,8	141
	<b>Итого</b>		<b>14,44</b>	<b>16</b>	<b>110,76</b>	<b>839,2</b>
<b>Вторник</b>						
№54-4г	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200	11	9,3	48	318,5
№54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
№110	Кукуруза консервированная	80	1,6	0,2	8,2	41,7
б/н	Кондитерские изделия (печенье)	45	3,2	5,2	33,4	113,4
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	60	7,74	0,6	28,8	141
	<b>Итого</b>		<b>28,94</b>	<b>18,6</b>	<b>149,7</b>	<b>833,7</b>

Среда						
№4-1о	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3
№43	Салат из отварной свеклы	100	1,7	2	9,2	63
№54-з	Сыр (порциями)	30	7	8,8	0	107,5
№ 54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	60	7,74	0,6	28,8	141
	<b>Итого</b>		<b>23,64</b>	<b>37,3</b>	<b>48,9</b>	<b>655,7</b>
Четверг						
№103	Картофель отварной	150/5	3,1	4,7	27	163
№54-14р	Шницель рыбный	80	10,3	6,4	10,1	139
б/н	Икра кабачковая	60	0,4	0,1	1,6	9
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	60	7,74	0,6	28,8	141
	<b>Итого</b>		<b>22,54</b>	<b>11,8</b>	<b>88,7</b>	<b>544</b>
Пятница						
№54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,4
№43	Салат из отварной свеклы	100	1,7	2	9,2	63
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
№323	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0	9,5	41
б/н	Хлеб пшеничный	60	7,74	0,6	28,8	141
	<b>Итого</b>		<b>24,34</b>	<b>12,7</b>	<b>108,8</b>	<b>719,4</b>
2 неделя						
Понедельник						
№54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,1	7,4	43,7	269,3
№54-24м	Шницель из курицы	75	14,1	3,3	10,1	127,1
№110	Кукуруза консервированная	80	1,6	0,2	8,2	41,7
№54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
№54-з	Сыр (порциями)	30	7	8,8	0	107,5
б/н	Хлеб пшеничный	60	7,74	0,6	28,8	141
	<b>Итого</b>		<b>24,94</b>	<b>20,3</b>	<b>90,8</b>	<b>686,6</b>
Вторник						
№103	Картофель отварной	150/5	3,1	4,7	27	163
№54-3р	Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9
№323	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0	25	109,2
№ 54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
б/н	Хлеб пшеничный	60	7,74	0,6	28,8	141
	<b>Итого</b>		<b>26,84</b>	<b>16,3</b>	<b>96,2</b>	<b>631,8</b>
Среда						
№54-6г	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
№54-18м	Печень-по строгоновски	80	13,4	14	5,3	200,5
б/н	Огурцы соленые	80	0,4	0,1	1,6	9
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92

	Хлеб пшеничный	60	7,74	0,6	28,8	141
	<b>Итого</b>		<b>27,34</b>	<b>21,9</b>	<b>105,5</b>	<b>720,8</b>
Четверг						
№57-28м	Жаркое-по домашнему	200	24,8	6,2	18	225,7
б/н	Икра кабачковая	60	0,4	0,1	1,6	9
№323	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0	9,5	41
б/н	Кондитерские изделия (печенье)	45	3,2	5,2	33,4	113,4
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	60	7,74	0,6	28,8	141
	<b>Итого</b>		<b>27,84</b>	<b>12,1</b>	<b>111,1</b>	<b>611,1</b>
Пятница						
№54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9
№54-6о	Яйцо вареные	1шт	4,8	4	0,3	56,6
№54-1т	Запеканка из творога	100	17	10,7	16,6	231,8
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	60	7,74	0,6	28,8	141
	<b>Итого</b>		<b>21,04</b>	<b>24,9</b>	<b>105,1</b>	<b>802,3</b>
	<b>Среднее значение за завтрак</b>		<b>21,41</b>	<b>19,19</b>	<b>95,50</b>	<b>632,38</b>
	<b>Выполнение Сан ПиН 2021</b>		<b>22,80%</b>	<b>21,52%</b>	<b>24,93%</b>	<b>23,08%</b>

Распределение ЭЦ

Норма завтрака - 20-25%

12 лет и старше - 23,08%

Повар



Медсестра