

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ «Школа № 5
 города Дебальцево»
 _____ Л.Б. Мухамедзянов
 «__» _____ 2023года

**Примерное 2-х недельное меню
 для учащихся 1-4 х классов МБОУ « Школа № 5 города Дебальцево»**

№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-4г	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36,0	233,7
54-31 м	Оладьи из печени	50	8,75	5,75	7,88	117,13
54-8 з	Салат из капусты с морков.	60	1,0	6,1	5,8	81,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,26	8,25	40,73
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25
	Итого		21,35	18,67	101,77	580,11
ВТОРНИК						
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103,0
54-2з	Огурец по сезону	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1хн	Компот из смеси сухофр	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,26	8,25	40,73
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25
	Итого		16,9	11,02	72,42	452,88
СРЕДА						
54-9г	Рагу овощное	150	2,8	7,4	13,6	133,4
54-5м	Котлета куриная	75	14,4	3,2	10,1	126,4
Пром.	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,9	69,0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,26	8,25	40,73
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25
	Итого		21,1	11,12	66,52	449,78
ЧЕТВЕРГ						
54-25.1к	Каша рисовая молочная	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-6о	Яйцо отварное	40	4,8	4,0	0,3	56,6
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	6,4	0,1	58,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,26	8,25	40,73
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25
	Итого		13,5	16,32	62,52	447,08
ПЯТНИЦА						
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,9
54-3р	Котлета рыбная	50	7,1	1,3	4,3	57,1
Пром.	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,26	8,25	40,73
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25
	Итого		18,11	12,72	66,75	450,78
ИТОГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ						
			90,96	69,75	369,98	2380,63

ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-21м	Котлета куриная	50	16,06	1,18	0,56	77,38
54-8з	Салат из капусты с морков.	60	1,0	6,1	5,8	81,5
54-5хн	Компот из яблок и слив.	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,26	8,25	40,73
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25
	Итого		25,76	12,8	76,28	519,16
ВТОРНИК						
54-9м	Жаркое по - домашнему	150	15,8	14,03	12,9	238,5
54-2з	Огурец консер.	60	0,5	0,1	1,5	8,5
Пром.	Сыр	20	5,3	5,3	-	72,0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,26	8,25	40,73
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25
	Итого		24,9	19,95	47,82	466,78
СРЕДА						
54-9г	Капуста тушеная с картоф.	150	2,8	7,4	13,6	113,4
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3
Пром.	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,9	69,0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,26	8,25	40,73
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25
	Итого		20,4	21,02	68,82	524,68
ЧЕТВЕРГ						
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,5	9,2	26,3	249,5
54-5хн	Компот из яблок св.	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,26	8,25	40,73
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25
	Итого		18,8	9,82	63,42	412,98
ПЯТНИЦА						
54-12г	Каша пшеничная вязкая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-7р	Рыба припущенная в молоке	80	10,5	6,0	2,3	105,3
54-8з	Салат из капусты с морков.	60	1,0	6,1	5,8	81,5
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,26	8,25	40,73
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25
	Итого		24,8	22,02	81,82	619,58
ИТОГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ						
			114,66	85,61	338,16	2543,18
ИТОГ ЗА 2 НЕДЕЛИ						
			205,62	155,36	708,14	4923,81

При составлении меню руководствовались сборником рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организациях: Пособие. – М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022

Повар

Н.А. Авраменко

Медсестра

Е.Г. Саяпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Школа №5

города Дебальцево»

_____ Л.Б. Мухамедзянов

«__» _____ 2023 г.

Примерное 2-х недельное меню учащихся МБОУ «Школа №5 города Дебальцево» группа продлённого
дня 1-4 классы

№ рецепта	Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.
	ПОНЕДЕЛЬНИК					
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,02	19,9	146
54-9г	Рагу овощное	150	2,8	7,4	13,6	133,4
54-23м	Биточек куриный	75	14,4	3,2	10,1	126,42
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	28	1,87	0,36	11,55	57,02
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	2,47	0,37	26,14	112,35
	Итого:		27,34	16,35	101,09	656,19
	ВТОРНИК					
54-2с	Борщ с капуст. и карт.со смет.	250/10	2,12	5,32	12,1	112,8
54-9м	Жаркое по- домашнему	150	15,08	14,03	12,9	238,5
54-2з	Огурец по сезону	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	28	1,87	0,36	11,55	57,02
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	2,47	0,37	26,14	112,35
	Итого:		22,24	22,17	70,69	555,97
	СРЕДА					
54-20с	Суп картофельный с рыбой	250	10,47	3,25	18,25	144,22
54-4г	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-5м	Котлета куриная	75	14,4	3,2	10,1	126,4
Пром.	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8
Пром.	Хлеб ржаной	28	1,87	0,36	11,55	57,02
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	2,47	0,37	26,14	112,35
54 -5хн	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5
	Итого:		38,62	16,38	116,67	762,99
	ЧЕТВЕРГ					
54-1с	Щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,02	6,15	6,6	90,1
54-12м	Плов с курицы	150	20,47	6,07	24,9	235,95
54-2з	Огурец по сезону	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб ржаной	28	1,87	0,36	11,55	57,02
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	2,47	0,37	26,14	112,35
	Итого:		27,83	13,05	90,49	584,92
	ПЯТНИЦА					
54-7с	Суп с макар.издел.с картоф.	250	3,15	2,7	22,65	127,5
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-31м	Оладьи из печени	50	8,75	5,75	7,88	117,13
54-8з	Салат с капусты	60	1,0	6,1	5,8	81,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром.	Хлеб ржаной	28	1,87	0,36	11,55	57,02
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	2,47	0,37	26,14	112,35
	Итого:		24,24	23,38	105,12	720,9
	Итого за первую неделю		140,27	89,34	484,06	3280,16
	ПОНЕДЕЛЬНИК					
54-17с	Суп из овощей	250	1,7	4,65	10,1	89,0
54 -6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5

54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,1	5,	117,1
Пром.	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8
54-5хн	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб ржаной	28	1,87	0,36	11,55	57,02
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	2,47	0,37	26,14	112,35
	Итого:		19,05	20,18	103,92	668,27
	ВТОРНИК					
54-3с	Рассольник по Ленинградски	250	2,4	6,42	16,52	133,32
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-21м	Куры отварные	50	16,06	1,18	0,56	77,37
54-13з	Салат с отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Пром.	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,9	69
Пром.	Хлеб ржаной	28	1,87	0,36	11,55	57,02
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	2,47	0,37	26,14	112,35
	Итого:		29,8	15,93	108,07	691,46
	СРЕДА					
54-6с	Суп с клёцками	250	2,25	3,27	13,7	93,35
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-3р	Котлета рыбная	50	7,1	1,3	4,3	57,1
54-8з	Салат с капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
54-1хн	Компот из сухофрукты	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб ржаной	28	1,87	0,36	11,55	57,02
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	2,47	0,37	26,14	112,35
	Итого:		18,39	16,6	101,09	621,72
	ЧЕТВЕРГ					
54-2с	Борщ с кап.и картоф.со смет.	250/10	2,12	5,32	12,1	112,8
54-9м	Жаркое по - домашнему	150	15,08	14,03	12,9	238,5
54-2з	Огурец по сезону	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Хлеб ржаной	28	1,87	0,36	11,55	57,02
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	2,47	0,37	26,14	112,35
	Итого:		25,84	23,08	75,49	615,17
	ПЯТНИЦА					
54-11с	Суп с крупой рисовой	250	2,17	6,3	13,5	119,3
54-2т	Запеканка из творога с морков.	150	15,5	9,2	26,3	249,5
54-2гн	Чай	200	0,2	-	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	28	1,87	0,36	11,55	57,02
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	2,47	0,37	26,14	112,35
	Итого:		22,21	16,23	83,99	564,97
	ИТОГО за 2 неделю		115,29	92,02	472,56	3161,59
	ИТОГО за 2 НЕДЕЛИ		255,56	181,36	956,62	6441,75

При составлении меню руководствовались сборником рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организациях: Пособие. – М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022

Повар

Н.А. Авраменко

Медсестра

Е.Г. Саяпина