

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Школа №5
 города Дебальцево»

_____ Л.Б. Мухамедзянов
 «__» _____ 2023 г.

**Примерное 2-х недельное меню
 для учащихся 5-11 х классов МБОУ «Школа № 5 города Дебальцево»
 (льготная категория)**

№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-4г	Каша гречневая	200	11,06	8,4	48,0	311,6
54-31м	Оладьи из печени	80	14,0	9,2	12,6	187,4
54-8з	Салат из капус. с морк.	60	1,0	6,1	5,8	81,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	42	2,81	0,54	17,33	85,54
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого		32,36	24,73	125,09	842,64
ВТОРНИК						
54-11г	Пюре картофельное	200	4,26	6,93	26,4	185,86
54-11р	Рыба тушеная с овощами	100	12,8	6,93	5,86	137,3
54-2з	Огурец по сезону	100	0,83	0,16	2,5	14,1
54-1хн	Компот из смеси с/фрукт	200	0,5	-	19,8	81,0
Пром.	Хлеб ржаной	42	2,81	0,54	17,33	85,54
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого		24,49	15,05	106,75	653,6
СРЕДА						
54-9г	Рагу овощное	200	3,73	9,86	18,13	177,86
54-5м	Котлета куриная	100	19,2	4,26	13,46	168,0
Пром.	Сок фруктовый	200	1,06	-	21,2	92,0
Пром.	Хлеб ржаной	42	2,81	0,54	17,33	85,54
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого		30,09	15,15	104,98	673,2
ЧЕТВЕРГ						
54-25.1к	Каша рисовая молочная	220	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	42	2,81	0,54	17,33	85,54
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого		16,5	16,83	87,79	561,44
ПЯТНИЦА						
54-11г	Пюре картофельное	200	4,26	6,93	26,4	185,86
54-3р	Котлета рыбная	75	10,65	1,95	6,45	85,65
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	42	2,81	0,54	17,33	85,54
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого		25,72	15,61	100,77	639,65
ИТОГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ			129,16	87,37	525,38	3370,53

ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
54-5м	Котлета куриная	100	19,2	4,26	13,46	168,0
54-8з	Салат из капусты с морковью	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	42	2,81	0,54	17,33	85,54
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого		33,7	17,99	125,35	789,74
ВТОРНИК						
54-9м	Жаркое по- домашнему	200	20,1	18,70	17,2	318,0
Пром.	Сыр твердый	20	5,3	5,3	-	72,0
54-2з	Огурец по сезону	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	42	2,81	0,54	17,33	85,54
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого		32,2	25,13	77,39	660,64
СРЕДА						
54-9г	Капуста туш.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	200	1,06	-	21,2	92,0
Пром.	Хлеб ржаной	42	2,81	0,54	17,33	85,54
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого		23,66	21,53	99,39	662,04
ЧЕТВЕРГ						
54-2т	Запеканка творожная с морковью	200	20,6	12,26	35,06	332,6
54-5хн	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб ржаной	42	2,81	0,54	17,33	85,54
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого		26,9	13,39	97,45	610,44
ПЯТНИЦА						
54-12г	Каша пшеничная	200	8,5	8,6	47,33	201,5
54-7р	Рыба припущенная в молоке	80	10,5	6,0	2,3	105,3
54-8з	Салат из капус. с морк.	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	42	2,81	0,54	17,33	85,54
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого		29,9	24,63	118,92	709,64
ИТОГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ			146,36	102,67	518,5	3432,5
ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛИ			275,55	190,04	1043,88	6803,03

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
для учащихся 5-11 х классов МБОУ « Школа № 5 города Дебальцево»
(родительская плата)**

№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-4г	Каша гречневая	200	11,06	8,4	48,0	311,6
54-31м	Оладьи из печени	80	14,0	9,2	12,6	187,4
54-8з	Салат из капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	3,76	0,56	39,84	171,2
	Итого :		30,02	24,26	112,74	778,5
ВТОРНИК						
54-11г	Пюре картофельное	200	4,26	6,93	26,4	185,86
54-11р	Рыба тушеная с овощами	100	12,8	6,93	5,86	137,3
54-2з	Огурец по сезону	100	0,83	0,16	2,5	14,1
54-1хн	Компот из смеси с/фрукт	200	0,5	-	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	3,76	0,56	39,84	171,2
	Итого :		22,15	14,58	94,4	589,46
СРЕДА						
54-9г	Рагу овощное	200	3,73	9,86	18,13	177,86
54-5м	Котлета куриная	100	19,2	4,26	13,46	168,0
Пром.	Сок фруктовый	200	1,06	-	21,2	92,0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	3,76	0,56	39,84	171,2
	Итого :		27,75	14,68	92,63	609,06
ЧЕТВЕРГ						
54-25.1к	Каша рисовая молочная	220	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 пшеничный	80	3,76	0,56	39,84	171,2
	Итого :					
ПЯТНИЦА						
54-11г	Пюре картофельное	200	4,26	6,93	26,4	185,86
54-3р	Котлета рыбная	75	10,65	1,95	6,45	85,65
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 пшеничный	80	3,76	0,56	39,84	171,2
	Итого :					
ИТОГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ			117,46	85,02	463,63	3049,83

ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
54-5м	Котлета куриная	100	19,2	4,26	13,46	168,0
54-8з	Салат из капусты с морковью	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 пшеничный	80	3,76	0,56	39,84	171,2
	Итого		31,36	17,52	113,0	725,6
ВТОРНИК						
54-9м	Жаркое по - домашнему	200	20,1	18,70	17,2	318,0
Пром.	Сыр твердый	20	5,3	5,3	-	72,0
54-2з	Огурец по сезону	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	3,76	0,56	39,84	171,2
	Итого		29,86	24,66	65,04	596,5
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	200	1,06	-	21,2	92,0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	3,76	0,56	39,84	171,2
	Итого		21,32	21,06	87,04	597,9
ЧЕТВЕРГ						
54-2т	Запеканка творожная с морковью	200	20,6	12,26	35,06	332,6
54-5хн	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	80	3,76	0,56	39,84	171,2
	Итого		24,56	12,92	85,1	546,3
ПЯТНИЦА						
54-12г	Каша пшеничная	200	8,5	8,6	47,33	201,5
54-7р	Рыба припущенная в молоке	80	10,5	6,0	2,3	105,3
54-8з	Салат из капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	3,76	0,56	39,84	171,2
	Итого		27,56	24,16	106,57	645,5
ИТОГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ			134,66	100,32	456,75	3111,8
ИТОГ ЗА 2 НЕДЕЛИ			252,12	185,34	920,38	6161,63

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