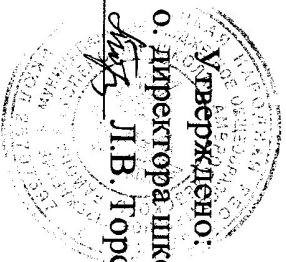


Утверждено:

И. о. директора школы
 Л.В. Торская



Примерное ежедневное меню

Для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов льготной категории в

МБОУ «Успенская школа» Амвросиевского района

На 2023-2024 учебный год

I НЕДЕЛЯ

День	Наименование блюда	Выход, г					Сборник 1987 г. № рецепта	Химический состав						Калорийность		
		6-10 лет	11 и старше	6-10 лет	11 и старше	6-10 лет		Белки		Жиры		Углеводы		6-10 лет	11 и старше	
								6-10 лет	11 и старше	6-10 лет	11 и старше	6-10 лет	11 и старше			6-10 лет
Понедельник	Рагу овощное	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
		2	150	150	118	3.1	3.1	12.3	12.3	17.2	17.2	192.6	192.6			
		3	37.5	50	-	2.89	3.85	0.9	1.2	20	26.7	95.25	127			
		4	20\20	30\20	2	2	2	3.5	3.5	23	23	132	132			
		5	Хлеб ржаной	20	30	-	0.94	1.41	0.14	0.21	9.98	14.97	42.8	64.2		
	Кофейный напиток	200\100	200\100	352	6.1	6.1	3.4	3.4	24.8	24.8	142	142				
		Итого:						14.09	15.05	20.1	20.4	85	91.7	562	593	
Вторник	Суп молочный с рисовой крупой	1	250	250	94	4.6	4.6	5.7	5.7	42	42	239	239			
		2	Оладьи из творога	100	100	186	9.08	9.08	10.23	10.23	27.85	27.85	241.54	241.54		
		3	Хлеб пшеничный	37.5	50	-	2.89	3.85	0.9	1.2	20	26.7	95.25	127		
		4	Хлеб ржаной	20	30	-	0.94	1.41	0.14	0.21	9.98	14.97	42.8	64.2		
		5	Ряженка	200	200	358	6	6	12	12	8.2	8.2	170	170		
		Итого:						23.51	25	29	29.34	108.03	119.72	788.6	841.74	

СРЕДА											
Макаронны отварные с маслом	125\5	135\5	295	5.5	5.94	5.7	6.16	35.5	38.34	210	226.8
Котлета рубленая с м. слив	50\5	50\5	285	9.8	9.8	10.9	10.9	8.9	8.9	173	173
Хлеб пшеничный	37.5	50	-	2.89	3.85	0.9	1.2	20	26.7	95.25	127
Хлеб ржаной	20	30	-	0.94	1.41	0.14	0.21	9.98	14.97	42.8	64.2
Кужуруза консервированная с маслом	100	100	110	2.2	2.2	3.5	3.5	11.2	11.2	82.66	82.66
Сыр твёрдый	25	30	9	14	16.8	9	10.8	-	-	111	133.2
Яйцо отварное	40	40	169	10.2	10.2	4.6	4.6	0.3	0.3	63	63
Сок фруктовый	150	150	62	1	1	-	-	21.2	21.2	92	92
Итого			45.53	50.2	35	37.4	107.1	121.61	869.71	961.06	

ЧЕТВЕРГ											
Картофель отварной с маслом	150\5	150\5	103	3.1	3.1	5.3	5.3	26.9	26.9	163	163
Рыба жареная	145	150	195	28.4	29.01	21.1	22	6.72	7	328	340
Овощи по сезону или консервированные	100	100	52	1.8	1.8	-	-	1.6	1.6	18	18
Хлеб пшеничный	37.5	50	-	2.89	3.85	0.9	1.2	20	26.7	95.25	127
Хлеб ржаной	20	30	-	0.94	1.41	0.14	0.21	9.98	14.97	42.8	64.2
Чай с сахаром	200	200	349	0.1	0.1	-	-	15	15	60	60
Яблоко	100	100	323	0.4	0.4	-	-	9.8	9.8	43	43
Итого			37.63	39.67	27.54	28.71	90	102	750.05	815.2	

Пятница		125/10	135/10	144	7.5	8.1	9.1	9.7	44.7	45.3	318.5	319.1
Каша гречневая с подливой												
Гуляш куриный	70	70	237	11.2	11.2	5.5	5.5	2.31	2.31	2.31	104.3	104.3
Хлеб пшеничный	37.5	50	-	2.89	3.85	0.9	1.2	20	20	26.7	95.25	127
Хлеб ржаной	20	30	-	0.94	1.41	0.14	0.21	9.98	9.98	14.97	42.8	64.2
Кофейный напиток	200\100	200\100	352	6.1	6.1	3.4	3.4	24.8	24.8	24.8	142	142
Итого:					28.63	30.66	19.04	20.01	101.79	114.08	702.85	756.6
Итого за 1 неделю											3673.26	3967.6

ПНЕДЕЛЯ

День	Наименование блюда	Выход, г		Сборник № 1987 г. рецептура	Химический состав							Калорийность	
		6-10 лет	11 и старше		белки		жиры		Углеводы		6-10 лет	11 и старше	
Понедельник	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
	Омлет с жареным картофелем	90	90	175	6.6	6.6	14.4	14.4	10.5	10.5	199	199	
	Овощи по сезону или консервированные	100	100	52	1.8	1.8	-	-	1.6	1.6	18	18	
	Хлеб пшеничный	37.5	50	-	2.89	3.85	0.9	1.2	20	26.7	95.25	127	
	Бутерброд	20\20	30\20	2	2	2	3.5	3.5	23	23	132	132	

Хлеб ржаной	20	30	-	0.94	1.41	0.14	0.21	9.98	14.97	42.8	64
Сок фруктовый	200	200	362	1	1	-	-	21.2	21.2	92	9
Итого:			15.23	16.66	18.94	19.31	86.3	97.97	579.05	63	

Вторник											
Вареники ленивые оварные со сметаной	100/10	100/10	180	15.4	15.4	10.9	10.9	15.1	15.1	223	223
Бутерброд	20/20	30/20	2	2	2	3.5	3.5	23	23	132	132
Хлеб пшеничный	37.5	50	-	2.89	3.85	0.9	1.2	20	26.7	95.25	127
Ряженка	200	200	358	6	6	12	12	8.2	8.2	170	170
Яблоко	100	100	323	0.4	0.4	-	-	9.8	9.8	43	43
Итого			26.7	27.7	27.3	27.6	76.1	82.8	663.25	695	

СРЕДА											
Плов из мяса куриного	50/100	100/100	283	24	32	18.5	24.7	28.2	37.6	270	360
Хлеб пшеничный	37.5	50	-	2.89	3.85	0.9	1.2	20	26.7	95.25	127
Хлеб ржаной	20	30	-	0.94	1.41	0.14	0.21	9.98	14.97	42.8	64.2
Сыр твёрдый	25	30	9	14	16.8	9	10.8	-	-	111	133.2
Компот из смеси сухофруктов	200/10	200/10	330	0.6	0.6	-	-	31.5	31.5	120	120
Итого			42.43	54.7	28.54	36.91	89.7	110.8	639.05	804.4	

ЧЕТВЕРГ											
Жаркое по-домашнему	50\125	85\125	236	34	40.7	14.6	17.52	25.4	30.4	223	267.5
Овощи по сезону или консерв.	100	100	52	2.8	2.8	-	-	0.6	0.6	16	16
Бутерброд	20\20	30\20	2	2	2	3.5	3.5	23	23	132	132
Хлеб пшеничный	37.5	50	-	2.89	3.85	0.9	1.2	20	26.7	95.25	127
Хлеб ржаной	20	30	-	0.94	1.41	0.14	0.21	9.98	14.97	42.8	64.2
Коф. нап. со слущ. молоком	200	200	353	3.3	3.3	3.5	3.5	22.5	22.5	135	135
Апельсин	100	100	375	0.9	0.9	-	-	8.1	8.1	40	40
Итого			46.83	54.96	22.64	25.93	109.6	126.3	684.05	781.7	

Пятница											
Борщ с кап свежей и картофелем со смет.	250	250	60	2.3	2.3	5.2	5.2	14	14	114	114
Копченая рубленая с м. слив	50\5	50\5	285	9.8	9.8	10.9	10.9	8.9	8.9	173	173
Хлеб пшеничный	37.5	50	-	2.89	3.85	0.9	1.2	20	95.25	127	127
Хлеб ржаной	20	30	-	0.94	1.41	0.14	0.21	9.98	14.97	42.8	64.2
Чай с сахаром	200	200	349	0.1	0.1	-	-	15	15	60	60
Яблоко	100	100	323	0.4	0.4	-	-	9.5	9.5	44	44
Итого:			16.43	17.86	17.14	17.51	77.38	157.6	560.8	582.2	
Итого за 2 недели			3126.2							3495.5	
Всего за 2 недели			6799.46							7463.1	

*** Технологические карты для приготовления блюд разработаны в соответствии со сборником «Сборник рецептов блюд для питания школьников», 1987г.

Повар Кислица В.В.

Медсестра Дробот Е.Л.