

СОГЛАСОВАНО
Главный госсанврач
Горрайцентра Республиканского
Центра санитарного надзора ТСЭМ МЗ



Н.К. Ляховская

« 20 » г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Ильяховская ОШ №8»

Е.А. Кордюкова

20 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для школьной столовой
На 2022-2023 учебный год

А	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для			Химический состав блюд						Энергетическая ценность Ккал.	
		1-4		5-9	белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы		
		2	3	4								5
Первая неделя												
Понедельник												
	1-4											
164	Макароны отварные	100/5	100/5	6,5	-	4,7	0,6	33,8	33,8	205	205	205
	Тушенка мясная	80	80	3,9	3,9	8,5	12,1	2,8	2,8	159	159	159
306	Овощи	140	160	1,7	1,7	3,4	3,4	9,5	9,5	76	76	76
323	Фрукты	75	75	0,5	-	-	-	4,8	4,8	45,5	45,5	45,5
348/362	Напиток	200	200	0,1	0,1	0	0	15	15	60	60	60
20	Лепёшка закусочная	75	75	2,3	2,3	2,3	4,5	6	6	24,1	24,1	147
	Итого			12,7	7,8	27,5	17,5	44,0	51,9	364,5	364,5	364,5
ГПД (льготная категория)												
79	Суп картофельный с рисом	250		0,5		0,6		2,9		167		
103	Картофельное пюре	100		3,2		4,4		8,7		170		
282	Гуляш из курицы	35/3		8,2		11,4		8,7		170		
306	Овощи	140		1,7		3,4		9,5		76		
323	Фрукты	75		0,5		-		4,8		45,5		
348/362	Напиток	200		0,1		0		15		60		
20	Лепёшка закусочная	75		2,3		2,3		6		24,1		
	Итого			23,9		32,5		80,8		908,5		
	Всего за день			36,6		60,0		124,8		1273,0		

Вторник

	1-4											
293	Каша рисовая	100	100	8,7	8,7	9,9	9,9	42,5	42,5	282	282	282
219	Сардельки отварные	50	50	15,7	15,7	8,5	8,5	3,2	3,2	152	152	152
306	Овощи	140	160	1,7	1,7	3,4	3,4	9,5	9,5	76	76	76
323	Фрукты	75	75	0,5	-	-	-	4,8	4,8	45,5	45,5	45,5
348/362	Напиток	200	200	0,1	0,1	0	0	15	15	60	60	60
20	Лепёшка закусочная	75	75	2,3	2,3	2,3	4,5	6	6	24,1	24,1	147

103	Картофельное пюре	100			3,2		4,4		8,7	170
282	Гуляш из филе курицы	50/3			8,2		11,4		8,7	170
306	Овощи	140			1,7		3,4		9,5	76
323	Фрукты	75			0,5		-		4,8	45,5
348/362	Напиток	200			0,1		0		15	60
	Всего				18,0		17,6		79,7	720,0
	Итого за день				33,0	15,0	36,5	18	169,70	1412,5
										692,5

Для приготовления блюда используется Сборник рецептов блюд для питания школьников / М-во торговли УССР. - К.: Техника, 1987. - 319с.

Меню составила кладовщик Иванова Анастасия Александровна, тел. 07134440239

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для				Химический состав блюд						Энергетическая ценность Ккал.
		1-4		5-9		белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал.			
		2	3	4	5				6	7		
A	1	2	3	4	5	6	7	Вторая неделя				
Понедельник												
1-4												
290	Каша гречневая рассыпчатая	100/5	100/5	7,7	7,7	8,9	8,9	42,5	42,5	282	282	
	Тушенка мясная	80	80	3,9	3,9	8,5	12,1	2,8	2,8	159	159	
306	Овощи	140	160	1,7	1,7	3,4	3,4	9,5	9,5	76	76	
323	Фрукты	75	75	0,5	-	-	-	4,8	4,8	45,5	45,5	
348/362	Напиток	200	200	0,1	0,1	0	0	15	15	60	60	
20	Лепёшка закусочная	75	75	2,3	2,3	2,3	4,5	6	6	24,1	147	
	Всего			32,6	32,6	27,7	27,7	94,6	94,6	780,0	780,0	
	ГПД (льготная категория)											
75	Суп картофельный с горохом	250		0,5		12,5		2,9		167		
293	Каша рисовая	100		8,7		9,9		42,5		282		
282	Гуляш из филе курицы	50/3		8,2		11,4		8,7		170		
20	Лепёшка закусочная	75		2,3		2,3		6		24,1		
306	Овощи	140		1,7		3,4		9,5		76		
323	Фрукты	75		0,5		-		4,8		45,5		
348/362	Напиток	200		0,1		0		15		60		
	Всего			21,6		24,3		100,5		753,5		
	Итого за день			54,2		52,0		195,1		1533,5		

Вторник

1-4											
164	Макаронные отварные	100/5	100/5	6,5	-	4,7	0,6	33,8	33,8	205	205
282	Гуляш из филе курицы	50/3	50/3	8,2	-	11,4	0,6	8,7	8,7	170	170
306	Овощи	140	160	1,7	1,7	3,4	3,4	9,5	9,5	76	76
323	Фрукты	75	75	0,5	-	-	-	4,8	4,8	45,5	45,5
348/362	Напиток	200	200	0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
20	Лепёшка закусочная	75	75	2,3	2,3	2,3	4,5	6	6	24,1	147
	Всего			22,2		28,3		72,0		636,0	

164	Макароны отварные	100/5	100/5	6,5	-	4,7	0,6	33,8	33,8	205	205
219	Сардельки отварные	50	50	15,7	15,7	8,5	8,5	3,2	3,2	152	152
306	Овощи	100	120	1,7	1,7	3,4	3,4	9,5	9,5	76	76
323	Фрукты	75	75	0,5	-	-	-	4,8	4,8	45,5	45,5
348/362	Напиток	200	200	0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
20	Лепёшка закусочная	75	75	2,3	2,3	2,3	4,5	6	6	24,1	147
	Всего			21,3	21,3	21,7	21,7	97,9	97,9	613,4	613,4
	ГПД (льготная категория)										
67	Рассольник «Ленинградский»	250		2,3		2,5		4,5		50	
103	Картофельное пюре	100		3,2		4,4		8,7		170	
195	Рыба жареная	75/75		9,0		9,0		2,0		2,9	
20	Лепёшка закусочная	75		2,3		2,3		6		24,1	
306	Овощи	140		1,7		3,4		9,5		76	
323	Фрукты	75		0,5		-		4,8		45,5	
348/362	Напиток	200		0,1		0		15		60	
	Всего			23,3		14,5		75,3		718,5	
	Итого за день			44,6	21,3	36,2	21,7	173,2	97,9	1331,9	613,4

Пятница

	1-4										
283	Плов из филе курицы	50/100	50/100	13,4	13,4	11,3	11,3	28,2	28,2	270	270
306	Овощи	100	120	1,7	1,7	3,4	3,4	9,5	9,5	76	76
323	Фрукты	75	75	0,5	-	-	-	4,8	4,8	45,5	45,5
348/362	Напиток	200	200	0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
20	Лепёшка закусочная	75	50	2,3	2,3	2,3	4,5	6	6	24,1	147
	Всего			20,5	20,5	30,1	30,1	112,1	112,1	823,3	823,3
	ГПД (льготная категория)										
69	Борщ из свежей капусты	250		5,8		2,9		3,2		150	
169	Яйцо вареное	1 шт.		5,1		4,6		0,3		63	
149/151	Каша молочная	200/20		6,4		11,7		43		303	
20	Лепёшка закусочная	70		2,3		2,3		6		24,1	
306	Овощи	140		1,7		3,4		9,5		76	
323	Фрукты	75		0,5		-		4,8		45,5	

548/562	Напиток	200	0,1	0	15	60
	Всего		13,2	18,8	60,5	535,4
	Итого за день		33,7	48,9	172,6	823,3

Для приготовления блюд используется Сборник рецептов блюд для питания школьников / М-во торговли УССР. - К.: Техника, 1987. - 319с.

Меню составила кладовщик Иванова Анастасия Александровна, тел. 0713440239