

Примерное перспективное двухнедельное меню горячего питания,

учащихся 5-9 классов

за счет родительских средств на 2023-2024 гг.

МБОУ "ОШ № 91"

I НЕДЕЛЯ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав блюда			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день						
54-1г	Макароны отварные	250	9	8,16	54,66	328
54-21м	Курица отварная	100	32,11	2,36	1,11	154,75
Пром	Сок фрукт. осветленный	200	0,4	0,2	22,4	90
Пром	Томат консервированный	40	0,4	0,04	1,28	7,08
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24
	ИТОГО:	670	47,69	11,52	114,07	748,27
ВТОРНИК 2-й день						
54-6г	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3
54-23г	Биточек из курицы	100	19,2	4,26	13,46	168,52
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром	Огурец консервированный	40	0,32	0,04	0,6	4
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	ИТОГО:	620	30,4	11,5	103,9	639,1
СРЕДА, 3-й день						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,25	14	43	328,75
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-1з	Сыр тв. сортов в нарезке	50	11,6	14,6	0	179,16
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24
	ИТОГО:	620	32,73	33,36	84,62	760,85
ЧЕТВЕРГ, 4-й день						
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5
54-3р	Котлета рыбная (минтая)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,13	4,06	20,86
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	ИТОГО:	620	31,28	14,09	100,48	653,4
ПЯТНИЦА, 5-й день						
54-22м	Рагу из курицы	250	26,1	8,8	22	271,8
54-20з	Горошек зеленый	0	0	0	0	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24
	ИТОГО:	530	32,08	9,56	63,12	467,04
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	3060	174,18	79,99	466,17	3268,62
	СРЕДНЕЕ ЗА НЕДЕЛЮ:	612	34,836	15,998	93,234	653,724

Примерное перспективное двухнедельное меню горячего питания,

учащихся 5-9 классов

за счет родительских средств на 2023-2024 гг.

МБОУ "ОШ № 91"

II НЕДЕЛЯ

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход блюда	Химический состав блюда			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день						
54-1г	Макароны отварные	250	9	8,16	54,66	328
54-18м	Печень гов.по-строгановски	100	16,72	15,75	6,62	236,5
Пром	Томат консервированный	40	0,4	0,04	1,28	7,08
54-21гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	ИТОГО	670	32,1	24,71	103,68	766,82
ВТОРНИК, 2-й день						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6
54-23г	Биточек из курицы	100	19,2	4,26	13,46	168,52
Пром	Огурец консервированный	40	0,32	0,04	0,6	4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24
	ИТОГО	620	36,6	13,46	103,18	679,36
СРЕДА, 3-й день						
54-11г	Картофельное пюре	250	5,32	8,66	33	232,32
54-11р	Рыба туш.в томате с овощами(минтай)	100	13,71	7,4	6,3	147,1
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,13	4,06	20,86
54-21гн	Какао смолоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	ИТОГО	670	30,21	20,55	90,58	669,12
ЧЕТВЕРГ, 4-й день						
54-6г	Сырники	150	29,4	8,62	30,97	319,12
54-4соус	Соус сметанный натуральный	120	3,48	20,28	7,8	227,88
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
54-19з	Масло сливочное	30	0,3	24,6	0,3	224,4
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24
	ИТОГО	580	39,26	54,26	80,39	967,74
ПЯТНИЦА, 5-й день						
54-12м	Плов с курицей	250	34,12	10,12	41,5	393,25
Пром	Огурец консервированный	50	0,4	0,05	0,75	5
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,24
Пром	Сок фрукт.осветлённый	250	0,4	0,2	22,4	90
	ИТОГО	630	40,7	11,13	99,45	656,69

	ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ	3170	178,87	124,11	477,28	3739,73
	СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛЮ	634	35,774	24,822	95,456	747,946

	ВСЕГО ЗА II НЕДЕЛИ	6230	353,05	204,1	943,45	7008,35
	СРЕДНЕЕ ЗА II НЕДЕЛИ	623	35,305	20,41	94,345	700,835
	НОРМА ЗА II НЕДЕЛИ	550	22,5	23	95,7	680

**Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного
возраста Новосибирск 2022**