

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный санитарный врач  
Советского, Горняцкого районов  
г.Макеевки

А.А. Бобров

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ "ОШ № 91"

В.И. Певлева

Примерное 2-х недельное меню

для учащихся 5-9 классов (льготная категория) МБОУ "ОШ № 91" на период 2022-2023г.

**1 НЕДЕЛЯ**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Химический состав блюда			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день</b>						
164	Макароньы отварные со сливочным маслом	150/5	6,5	4,7	33,8	205
219	Сосиска отварная с маслом	50/5	5,7	16,8	0	174
169	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
54	Икра кабачковая	50	0,9	2,7	4,5	46
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Хлеб в/с	80	6	0,6	37,4	184,8
<b>ИТОГО</b>			<b>24,3</b>	<b>29,4</b>	<b>91</b>	<b>732,8</b>
<b>ВТОРНИК 2-й день</b>						
144	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом	150/10	9,0	10,6	46,2	320
285	Котлета рубленая из мяса с маслом	50/5	9,8	10,9	8,9	173
52	Овощи консервированные	60	1,8	0	0,3	9,6
362	Сок фруктовый	200	0,6	0	32	92
	Изделие кондитерское (рулет)	100	8,7	8	49,1	355
	Хлеб в/с	80	6	0,6	37,4	184,8
<b>ИТОГО</b>			<b>35,9</b>	<b>30,1</b>	<b>173,9</b>	<b>1134,4</b>
<b>СРЕДА, 3-й день</b>						
146	Каша вязкая молочная из рисовой крупы со сливочным маслом	200/10	5,9	11,7	43,6	304
	Хлеб в/с	80	6	0,6	37,4	184,8
9	Сыр твердый	30	7	9	0	111
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Печенье	30	2,5	2,7	35	125,4
<b>ИТОГО</b>			<b>21,5</b>	<b>24</b>	<b>131</b>	<b>785,2</b>
<b>ЧЕТВЕРГ, 4-й день</b>						
298	Картофельное пюре	150	3,2	5,6	23,3	157
195	Рыба жареная с маслом	75/5	14,6	11	3,5	171
169	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
52	Овощи консервированные	60	1,8	0	0,3	9,6
362	Сок фруктовый	200	0,6	0	32	92
	Изделие кондитерское (рулет)	100	8,7	8	49,1	355
	Хлеб в/с	80	6	0,6	37,4	184,8
<b>ИТОГО</b>			<b>40</b>	<b>29,8</b>	<b>145,9</b>	<b>1032,4</b>
<b>ПЯТНИЦА, 5-й день</b>						
144	Каша рассыпчатая пшеничная со сливочным маслом	150/10	7,7	8,9	42,5	282
232	Печень по-строгановски	50/50	14,1	11,9	3,7	178
52	Овощи консервированные	60	1,8	0	0,3	9,6
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	15,8	154
	Изделие кондитерское (рулет)	100	8,7	16	49,1	355
323	Яблоки	200	0,8	0	19,6	86
	Хлеб в/с	80	6	0,6	37,4	184,8
<b>ИТОГО</b>			<b>42,9</b>	<b>41,3</b>	<b>168,4</b>	<b>1249,4</b>

## 2 НЕДЕЛЯ

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход блюда	Химический состав блюда			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день</b>						
164	Макароны отварные со сливочным маслом	150\5	6,4	4,7	33,8	205
219	Сосиска отварная с маслом	50/5	5,7	16,8	0	174
169	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
54	Икра кабачковая	50	0,9	2,7	4,5	46
323	Яблоки	200	0,8	0	19,6	86
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Хлеб в/с	80	6	0,6	37,4	184,8
<b>ИТОГО</b>			<b>25</b>	<b>29,4</b>	<b>110,6</b>	<b>818,8</b>
<b>ВТОРНИК, 2-й день</b>						
144	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9,0	10,6	46,2	320
287/314	Фрикадельки из мяса в сметанном соусе	50/50	9,9	6,2	7,7	163
52	Овощи консервированные	60	1,8	0	0,3	9,6
362	Сок фруктовый	200	0,6	0	32	92
	Изделие кондитерское (рулет)	100	8,7	16	49,1	355
	Хлеб в/с	80	6	0,6	37,4	184,8
<b>ИТОГО</b>			<b>36</b>	<b>33,4</b>	<b>172,7</b>	<b>1124,4</b>
<b>СРЕДА, 3-й день</b>						
298	Картофельное пюре	150	3,2	5,6	23,3	157
202	Биточки рыбные с маслом	75/5	9,4	9,5	12,09	172,05
169	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
52	Овощи консервированные	60	1,8	0	0,3	9,6
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	15,8	154
	Изделие кондитерское (рулет)	100	8,7	16	49,1	355
	Хлеб в/с	80	6	0,6	37,4	184,8
<b>ИТОГО</b>			<b>38</b>	<b>40,2</b>	<b>138,29</b>	<b>1095,45</b>
<b>ЧЕТВЕРГ, 4-й день</b>						
181	Галушки творожные с маслом	100/15	11,8	10	22,5	229
	Хлеб в/с	80	6	0,6	37,4	184,8
9	Сыр твердый	30	7	9	0	111
	Печенье	30	2,5	2,7	35	125,4
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
<b>ИТОГО</b>			<b>27,4</b>	<b>22,3</b>	<b>109,9</b>	<b>710,2</b>
<b>ПЯТНИЦА, 5-й день</b>						
283	Плов из мяса	50/100	13,4	11,3	28,2	270
52	Овощи консервированные	60	1,8	0	0,3	9,6
	Изделие кондитерское (рулет)	100	8,7	16	49,1	355
	Хлеб в/с	80	6	0,6	37,4	184,8
362	Сок фруктовый	200	0,6	0	32	92
<b>ИТОГО</b>			<b>30,5</b>	<b>27,9</b>	<b>147</b>	<b>911,4</b>
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>321,5</b>	<b>307,8</b>	<b>1388,69</b>	<b>9594,45</b>
<b>В среднем за 1 день</b>			<b>32,2</b>	<b>30,8</b>	<b>138,9</b>	<b>959,4</b>
<b>В %</b>			<b>101</b>	<b>100</b>	<b>97</b>	<b>98</b>