

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный санитарный врач  
Советского, Горняцкого районов

г. Максеевски

А.А. Бобров

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "ОШ № 91"

В.И. Ивлева

Примерное 2-х недельное меню

для учащихся 5-9 классов (за счет родительских средств) МБОУ "ОШ № 91" на период 2022-2023г.

**1 НЕДЕЛЯ**

| №<br>рецептуры               | Наименование блюд   | Выход<br>блюда | Химический состав блюда |             |              | Энергетическая<br>ценность |
|------------------------------|---|----------------|-------------------------|-------------|--------------|----------------------------|
|                              |   |                | белки                   | жиры        | углеводы     |                            |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день</b> |   |                |                         |             |              |                            |
| 164                          | Макаронны 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-<br>туры             | Наименование блюд                     | Выход<br>блюда | Химический состав блюда |              |                | Энергетическая<br>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>                  |