

**Примерное перспективное двухнедельное меню
для организации питания группы продленного дня
за счет бюджетных средств 2023-2024гг.
МБОУ "ОШ № 91"**

I НЕДЕЛЯ

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход блюда	Химический состав блюда			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день						
ОБЕД						
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	5,3	5,02	19,9	146
54-11р	Рыба туш. в томате с овощами	100	13,71	7,4	6,3	147,1
54-11г	Картофельное пюре	200	4,26	6,93	26,4	185,86
54-20з	Горошек зеленый	30	0,8	0,07	1,725	11,02
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	ИТОГО	855	30,02	20,12	107,075	730,88
ПОЛДНИК						
	ИТОГО	0	0	0	0	0
ВТОРНИК, 2-й день						
ОБЕД						
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,42	16,52	133,32
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,25	30,45	187,1
54-5м	Котлета из курицы	100	19,2	4,26	13,46	168,53
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром	Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,45	3
	ИТОГО	805	31,89	16,66	100,33	678,65
ПОЛДНИК						
	ИТОГО	0	0	0	0	0
СРЕДА, 3-й день						
ОБЕД						
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,75	5,37	17,37	161,25
54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,53	43,73	262,4
54-21м	Курица отварная	100	32,11	2,36	1,11	154,75
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Пром	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65
Пром	Сок фрукт. осветленный	200	0,4	0,2	22,4	90
	ИТОГО	855	56,51	15,26	120,61	843,95
ПОЛДНИК						
	ИТОГО	0	0	0	0	0
ЧЕТВЕРГ, 4-й день						
ОБЕД						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,12	5,25	12,1	112,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
Пром	Томат консервированный	30	0,3	0,03	0,96	5,31

54-23м	Биточек из курицы	100	19,2	4,26	13,46	168,53
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
54-3хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	ИТОГО	805	35,87	16,54	115,27	761,24
	ПОЛДНИК					
	ИТОГО	0	0	0	0	0
ПЯТНИЦА, 5-й день						
ОБЕД						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	127,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-20з	Горошек зелёный	50	1,5	0,125	3	18,5
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	ИТОГО	775	42	15,225	104,4	720,9
	ПОЛДНИК					
	ИТОГО	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ: ОБЕД	4095	196,29	83,805	547,685	3735,62
	СРЕДНЕЕ ЗА НЕДЕЛЮ: ОБЕД	819	39,258	16,761	109,537	747,124
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ: ПОЛДНИК	0	0	0	0	0
	СРЕДНЕЕ ЗА НЕДЕЛЮ: ПОЛДНИК	0	0	0	0	0

**Примерное перспективное двухнедельное меню
для организации питания группы продленного дня
за счет бюджетных средств 2023-2024гг.**

МБОУ "ОШ № 91"

II НЕДЕЛЯ

№ рецепту ры	Наименование блюд	Выход блюда	Химический состав блюда			Энергетичес кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день						
ОБЕД						
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,75	5,37	17,37	161,25
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-21м	Курица отварная	100	32,11	2,36	1,11	154,75
54-20з	Горошек зелёный	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
ИТОГО		790	53,71	13,33	110,13	775,2
ПОЛДНИК						
ИТОГО						
		0	0	0	0	0
ВТОРНИК, 2-й день						
ОБЕД						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,12	5,25	12,1	112,8
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
ИТОГО		765	29,57	13,05	73,45	538,9
ПОЛДНИК						
ИТОГО						
		0	0	0	0	0
СРЕДА, 3-й день						
ОБЕД						
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,42	16,52	133,32
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,25	30,45	187,1
54-5м	Котлеты из курицы	100	19,2	4,26	13,46	168,53
Пром	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,45	3
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
ИТОГО		805	32,19	16,66	113,63	732,85
ПОЛДНИК						
ИТОГО						
		0	0	0	0	0
ЧЕТВЕРГ, 4-й день						
ОБЕД						
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	5,3	5,02	19,9	146
54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,53	43,73	262,4
54-23м	Биточек из курицы	100	19,2	4,26	13,46	168,53
Пром	Томат консервированный	30	0,3	0,03	0,96	5,31
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
ИТОГО		855	42,05	20,14	123,6	842,54
ПОЛДНИК						
ИТОГО						
		0	0	0	0	0

ПЯТНИЦА, 5-й день						
	ОБЕД					
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93,35
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
Пром	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,45	3
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	25	1,65	0,3	8,35	42,7
	ИТОГО	805	30,64	12,9	98,25	630,95
	ПОЛДНИК					
	ИТОГО	0	0	0	0	0
	ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ ОБЕД	4020	188,16	76,08	519,06	3520,44
	СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛЮ ОБЕД	804	37,632	15,216	103,812	704,088
	ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ ПОЛДНИК	0	0	0	0	0
	СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛЮ ПОЛДНИК	0	0	0	0	0
	ВСЕГО ЗА 11 НЕДЕЛИ ОБЕД	8115	384,45	159,885	1066,745	7256,06
	СРЕДНЕЕ ЗА 11 НЕДЕЛИ ОБЕД	811,5	38,445	15,9885	106,6745	725,606
	НОРМА ЗА 11 НЕДЕЛИ ОБЕД	700	26,9	27,65	134	822
	ВСЕГО ЗА 11 НЕДЕЛИ ПОЛДНИК	0	0	0	0	0
	СРЕДНЕЕ ЗА 11 НЕДЕЛИ ПОЛДНИК	0	0	0	0	0
	НОРМА ЗА 11 НЕДЕЛИ ПОЛДНИК	300				

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