

Утверждаю:

И. О. директора
МБОУ "Школа № 12 г. Енакиево"

И. А. Камышова



Примерное двухнедельное меню

для организации питания обучающихся 5-9 классов общеобразовательных школ города
(на 2023-2024 учеб. год)

№ по сборнику рецептур	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
1-я неделя						
<i>День 1</i>						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-7м	Шницель из говядины	50	9,1	8,7	8,3	147,5
54-4г	Каша гречневая	100	5,5	4,2	24,0	155,8
54-8с	Суп картофельный с горохом	150	5,0	3,5	12,2	99,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
338	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		26,3	38,7	135,1	979,8
<i>День 2</i>						
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7,0	17,6	217,4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,0	10,1	110,4
54-4т	Пудинг из творога с яблоком	150	22,9	10,8	15,4	250,3
54-23гн	Кофейный напиток	150	2,9	2,2	8,5	64,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	36,6	175,0
	Итого		51,8	30,3	88,2	817,6
<i>День 3</i>						
54-2з	Огурец в нарезке	40	0,3	0,1	1	5,7
54-23м	Биточек и з курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5
54-1г	Макароны отварные	100	36,27	3,3	21,87	131,2
54-15с	Рассольник Ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34,0	173,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
338	Фрукты свежие (бананы)	180	2,7	0,0	63,0	272,7
386	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	2,9	2,5	4,0	50,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	58	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		68,5	18,3	185,0	1038,...
<i>День 4</i>						
54-15з	Икра свекольная	50	1,08	3,50	5,7	59,5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	150	0,7	8,7	8,5	87,7
54-4м	Котлеты из говядины	50	2,47	8,73	8,27	147,5
54-11г	Картофельное пюре	100	2,1	3,5	13,2	92,9
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1,1	0,0	21,2	92,0
	Кондитерские изделия (мармелад)	30	3,4	3,8	35,8	190,2
338	Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши)	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	61	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		13	33	159	971
<i>День 5</i>						
3-19з	Масло (порция)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	150	0,7	8,7	8,5	87,7
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
54-19г	Капуста белокачанная тушеная	100	1,93	17,7	5,4	188,7
54-1о	Омлет натуральный	100	8,47	12,0	2,2	150,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
386	Сок овощной, фруктовый, ягодный	100	0,53	0,0	10,6	46,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	51	3,5	3,9	26,7	127,5
	Итого		34,0	55,7	74,7	880,9

2-я неделя

<i>День 1</i>						
54-9з	Салат из белокачанной капусты с яблоками	80	1,1	8,0	4,8	96,5
54-22м	Рагу из курицы	150	15,67	5,3	13,2	163,1
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,3	3,6	11,9	97,4
54-4т	Пудинг из творога с яблоком	150	22,9	10,8	15,4	250,3
54-1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	52,5	0,4	4,0	27,5	131,3
	Итого		44,8	31,7	92,6	819,6
<i>День 2</i>						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,2	1,5	8,6
54-4с	Рассольник домашний	150	3,43	4,3	8,7	87,0
54-7м	Щицель из говядины	50	9,1	8,7	8,3	147,5
54-7г	Рис припущенный	100	2,3	3,2	23,3	131,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
338	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша)	200	3,0	0,0	70,0	303,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	52,5	0,4	4,0	27,5	131,3
	Итого		19,0	20,4	146,0	836,5
<i>День 3</i>						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-15з	Икра свекольная	80	1,7	5,6	9,1	95,2
54-8с	Суп картофельный с горохом	100	3,3	2,3	8,1	66,6
54-11м	Плов из отварной говядины	160	4,2	11,8	30,9	278,6
385	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	105,2
389	Сок фруктовый, ягодный	150	0,8	0,0	15,9	69,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	52,5	0,4	4,0	27,5	131,3
	Итого		16,1	35,8	100,9	812,0
<i>День 4</i>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,3	4,2	4,3	69,2
54-24м	Щицель из курицы	60	11,5	2,6	8,1	101,1
54-4т	Пудинг из творога с яблоком	100	15,3	7,2	10,3	166,9
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	45,1	0,3	3,5	23,6	112,8
	Итого		33,3	21,9	60,6	563,3
<i>День 5</i>						
54-9с	Суп картофельный с фасолью	100	3,39	2,3	7,2	63,0
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	50	7,1	1,3	4,3	57,1
54-11г	Картофельное пюре	100	2,1	3,5	13,2	92,9
379	Кондитерские изделия (мармелад)	35	3,4	3,8	35,8	190,2
	Кисломолочный продукт	200	2,9	2,5	4,0	50,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	43	0,3	3,5	23,6	112,8
	Итого		19,2	16,8	88,1	565,9

Меню составлено согласно "Сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях" (Москва, Роспотребнадзор, 2022)

* С 1 марта приготовление салатов из овощей нового урожая