



Утверждаю
 Директор МБОУ "Подокатиноовская школа"
 Ноздрина Т.Н.

Двухнедельное меню на осенний период (Октябрь 2023 - Март 2024 г) учебного года для учащихся 5-11 классов за счет родительской платы (завтрак)

Меню составлено согласно:

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Москва 2021
2. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей обучающихся в общеобразовательных организациях. Пособие.-М;Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-257 с.
3. Сборника рецептур блюд для питания школьников. Министерство торговли УССР. – К.: Техника 1987г.

Рецептурный сборник	Наименование блюда	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергоценность, ккал
1 неделя						
Понедельник						
54-6 г	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
б/н	Сосиска	65	7,8	18,65	1,56	208
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
№323	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0	25	109,2
№ 54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	60	7,74	0,6	28,8	141
	Итого		14,44	16	110,76	839,2
Вторник						
№54-4г	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200	11	9,3	48	318,5
№54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
№110	Кукуруза консервированная	80	1,6	0,2	8,2	41,7
б/н	Кондитерские изделия (печенье)	45	3,2	5,2	33,4	113,4
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	60	7,74	0,6	28,8	141
	Итого		28,94	18,6	149,7	833,7
Среда						
№54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3
№43	Салат из отварной свекты	100	1,7	2	9,2	63
№54-з	Сыр (порциями)	30	7	8,8	0	107,5
№ 54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	60	7,74	0,6	28,8	141

Итого			23,64	37,3	48,9	655,7
Четверг						
№103	Картофель отварной	150/5	3,1	4,7	27	163
№54-14р	Шницель рыбный	80	10,3	6,4	10,1	139
б/н	Икра кабачковая	60	0,4	0,1	1,6	9
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	60	7,74	0,6	28,8	141
Итого			22,54	11,8	88,7	544
Пятница						
№54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,4
№43	Салат из отварной свеклы	100	1,7	2	9,2	63
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
№323	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0	9,5	41
б/н	Хлеб пшеничный	60	7,74	0,6	28,8	141
Итого			24,34	12,7	108,8	719,4
2 неделя						
Понедельник						
№54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,1	7,4	43,7	269,3
№54-24м	Шницель из курицы	75	14,1	3,3	10,1	127,1
№110	Кукуруза консервированная	80	1,6	0,2	8,2	41,7
№54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
№54-з	Сыр (порциями)	30	7	8,8	0	107,5
б/н	Хлеб пшеничный	60	7,74	0,6	28,8	141
Итого			24,94	20,3	90,8	686,6
Вторник						
№103	Картофель отварной	150/5	3,1	4,7	27	163
№54-3р	Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9
№323	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0	25	109,2
№54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
б/н	Хлеб пшеничный	60	7,74	0,6	28,8	141
Итого			26,84	16,3	96,2	631,8
Среда						
№54-6г	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
№54-18м	Печень-по строгоновски	80	13,4	14	5,3	200,5
б/н	Огурцы соленые	80	0,4	0,1	1,6	9
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	60	7,74	0,6	28,8	141
Итого			27,34	21,9	105,5	720,8
Четверг						
№57-28м	Жаркое-по домашнему	200	24,8	6,2	18	225,7
б/н	Икра кабачковая	60	0,4	0,1	1,6	9
№323	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0	9,5	41
б/н	Кондитерские изделия (печенье)	45	3,2	5,2	33,4	113,4
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	60	7,74	0,6	28,8	141
Итого			27,84	12,1	111,1	611,1
Пятница						
№54-3г	Макаронные отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9
№54-6о	Яйцо вареные	1шт	4,8	4	0,3	56,6

№54-1т	Запеканка из творога	100	17	10,7	16,6	231,8
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	60	7,74	0,6	28,8	141
	Итого		21,04	24,9	105,1	802,3
	Среднее значение за завтрак		21,41	19,19	95,50	632,38
	Выполнение Сан Пин 2020		22,80%	21,52%	24,93%	23,08%

Распределение ЭЦ

Норма завтрака - 20-25%

12 лет и старше - 23,08%

Чубенко И.Н.

Повар

