



Утверждаю
 И.о. директора МБОУ "Новокатериновская школа"
 администрации Старобешевского района
 Т.Н.Ноздрина

Двухнедельное меню на весенний период (весна 2024 март-май) учебного года для учащихся посещающих группу продленного дня (обед)

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
- 3.Сборника рецептур блюд для питания школьников. Министерство торговли УССР. – К.: Техника 1987г.

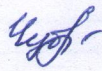
Рецептурный сборник	Наименование блюда	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергоценность, ккал
1 неделя						
Понедельник						
№54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,7	10,1	89,0
№54-12м	Плов с курицей	150	20,5	6,1	24,9	236,0
№54-20з	Горошек зеленый	49	1,5	0,08	2,9	18,0
№323	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
б/н	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,3	94,0
б/н	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	79,2
	Итого		29,7	11,89	106,8	641,6
Вторник						
№54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,8
№54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176,0
№54-3р	Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9
№ 70	огурец консервированный	90	0,7	0,1	2,5	14,0
№323	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
б/н	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,3	94,0
б/н	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	79,2
	Итого		27,4	15,2	118,5	717,3
Среда						
№ 54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,3	5,4	13,3	110,4
№54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
№54-19	Печень тертая	60	8,5	13,5	3,5	170,6
№54-13з	Салат из отварной свеклы	100	1,3	4,5	7,6	76,0
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
б/н	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,3	94,0
б/н	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	79,2
	Итого		21,2	29,4	119,8	819,9
Четверг						
№52-20с	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,3	18,3	144,2
№54-1г	Запеканка из творога	100	17,1	10,7	16,6	231,9
№54-6о	Яйцо вареные	1шт	4,8	4,0	0,3	56,6
№386	Ряженка	200	5,6	6,4	7,6	110,0
№325	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
б/н	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,3	94,0
б/н	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	79,2
	Итого		43,4	25,4	91,8	760,3
Пятница						

Пятница						
№ 54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
№54-20з	Горошек зеленый	49	1,5	0,08	2,9	18,0
№54-22м	Рагу из курицы	200	21,0	7,0	17,5	217,4
№54-6т	Сырники из творога	100	17,1	9,0	22,4	239,3
№362	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6
б/н	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,3	94,0
б/н	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	79,2
	Итого		52,1	20,4	125,4	884,0
2 неделя						
Понедельник						
№54-3с	Рассольник "Ленинградский"	250	2,4	6,4	16,5	133,3
№54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7
№54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103,0
№ 70	огурец консервированный	90	0,7	0,1	2,5	14,0
б/н	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,3	5,5	16,5	122,5
№362	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6
б/н	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,3	94,0
б/н	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	79,2
	Итого		28,3	24,4	135,3	866,3
Вторник						
№ 54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,3	5,4	13,3	110,3
№54-1г	макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
№54-6о	Яйца вареные	1 шт	4,8	4,0	0,3	56,6
№ 70	огурец консервированный	90	0,7	0,1	2,5	14,0
№325	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
б/н	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,3	94,0
б/н	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	79,2
	Итого		19,1	15,4	117,7	676,3
Среда						
№81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,9	4,7	20,7	150,0
№54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7
№54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
б/н	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,3	5,5	16,5	122,5
№54-20з	Горошек зеленый	49	1,5	0,1	2,9	18,0
№362	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6
б/н	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,3	94,0
б/н	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	79,2
	Итого		37,4	20,7	145,7	910,4
Четверг						
№54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,8
№54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176,0
№54-20з	Горошек зеленый	49	1,5	0,1	2,9	18,0
№54-3р	Котлета рыбная	80	11,3	2,2	6,9	92,7
№54-1т	Запеканка из творога	100	17,1	10,7	16,6	231,9
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
б/н	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,3	94,0
б/н	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	79,2
	Итого		42,0	24,9	124,1	885,6

Пятница						
№ 54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
№54-8г	Капуста тушеная	100	2,5	2,9	9,7	75,7
54-5м	котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
б/н	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,3	5,5	16,5	122,5
№386	Ряженка	200	5,6	6,4	7,6	110,0
б/н	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,3	94,0
б/н	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,9	79,2
	Итого		35,3	22,2	106,3	757,3
	Среднее значение за обед		33,57	20,99	119,14	791,90
	Выполнение Сан ПиН 2020		34,12%	31,13%	33,13%	32,79%

Распределение ЭЦ
 Норма обеда 30-35%
 7-11 лет - 32,79%

Повар



И.Н.Чубенко