

Утверждаю

И.о. директора МБОУ "Новокатериновская школа"

Т.Н.Ноздрина



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

Меню составлено согласно:

1. 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.
2. Сборника рецептур блюд для питания школьников. Министерство торговли УССР. – К.: Техника 1987г.- 319с.

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	4,6	10,1	89
№54-12м	Плов с курицей	150	20,5	6	24,9	235,9
№54-20з	Горошек зеленый (консервированный)	49	1,4	0,08	2,8	18
№325	Апельсин	120	1,08	0	9,72	48
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	Итого		29,53	11,26	101,73	621,6
Вторник						
№54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,12	5,3	12,1	112,8
№54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7
№54-3р	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2
№52	Огурец консервированный	90	2,5	0	0,5	14
№323	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0	11,8	51,6
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	Итого		28,55	14,08	113,81	697
Среда						
№ 54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,3	110,4
№54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
№54-19м	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
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2

Итого		20,5	28,73	115,11	791,2
--------------	--	-------------	--------------	---------------	--------------

Четверг

№54-20с	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,25	18,25	144,2
№54-1т	Запеканка из творога	100	19,8	7,13	14,5	200,8
№54-6о	Яйцо вареные	1шт	4,8	4	0,3	56,6
№358	Ряженка	200	6	12	8,2	170
№323	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0	11,8	51,6
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	Итого		45,83	26,96	87,46	772,9

Пятница

№ 54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,6	127,5
№54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
№54-20з	Горошек зеленый (консервированный)	50	1,42	0,08	2,92	18,42
№54-6т	Сырники из творога	100	19,6	5,73	20,6	212,73
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	Итого		50,32	16,09	119,31	817,75

2 неделя

Понедельник

№54-3с	Рассольник "Ленинградский"	250	2,4	6,4	16,5	133,3
№54-4г	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7
№54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
№52	Огурец косервированный	90	2,5	0	0,5	14,4
б/н	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,8	2,9	18,6	63
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	Итого		29,85	21,38	131,61	789,1

Вторник

№ 54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,3	110,4
№54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
№54-6о	Яйца вареные	1 шт	4,8	4	0,3	56,6
№ 52	Огурец косервированный	90	2,5	0	0,5	14,4
№323	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0	11,8	51,6
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	Итого		20,18	14,83	112,91	660,5

Среда

№81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,9	4,7	20,7	150
№54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
№54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4

Н	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,8	2,9	18,6	63
№54-20з	Горошек зеленый (консервированный)	49	1,4	0,08	2,8	18
№362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	Итого		37,05	17,76	143,81	832,8
Четверг						
№54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,12	5,3	12,1	112,8
№54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7
№54-20з	Горошек зеленый (консервированный)	52	1,47	0,09	3,03	19,15
№54-3р	Котлета рыбная	80	11,4	2,08	6,9	91,4
№54-1т	Запеканка из творога	100	19,8	7,13	14,5	200,8
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	Итого		44,04	20,78	117,34	828,55
Пятница						
№54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,6	127,5
№54-8г	Капуста тушеная	100	2,5	2,9	9,7	75,6
54-5м	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
№ 323	Банан	120	1,8	0	25,2	109,2
б/н	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,8	2,9	18,6	63
№358	Ряженка	200	6	12	8,2	170
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
б/н	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	79,2
	Итого		33,9	24,28	128,81	821,4
	Среднее значение за обед		33,98	19,62	117,19	763,28
	Выполнение Сан ПиН 2020		44,11%	25,19%	35,14%	31,52%

Повар

И.Н. Чубенко

Распределение ЭЦ
 Норма обеда 30-35%
 7-11 лет - 31,52%
 И.Н.Чубенко