

Утверждаю

И. о. Директора МБОУ «Новокатериновская школа»

Т.Н.Ноздрина

**Двухнедельное меню на весенний период ( апрель 2024г - май 2024г) учебного года для обучающихся 1-4 классов, 5-11 классов льготной категории (завтрак)**

Меню составлено согласно:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с
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.-319с.

Рецептурный сборник	Наименование блюда	Масса порций блюд для разных возрастных категорий		белки г		жиры г		углеводы г		Энергоценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
<b>1 неделя</b>											
<b>Понедельник</b>											
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	160	7,9	8,4	6,8	7,2	28,6	30,5	207,7	221,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
№323	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	43	43
54-19з	Масло сливочное	8	8	0,08	0,08	5,8	5,8	0,08	0,08	53	53
б/н	Хлеб пшеничный	40	45	3,16	3,55	0,4	0,45	19,3	21,7	94	105,7
	<b>Итого</b>			<b>11,84</b>	<b>12,73</b>	<b>13,0</b>	<b>13,5</b>	<b>64,48</b>	<b>68,8</b>	<b>425,6</b>	<b>451,1</b>
<b>Вторник</b>											
№ 54-1г	Запеканка из творога	140	140	27,7	27,7	10	10	20,3	20,3	281,1	281,1
№3	Бутерброд с сыром	50	50	6,5	6,5	8,7	8,7	14,2	14,2	161	161
54-21гн	Какао с молоком	200	200	4,6	4,6	3,6	3,6	12,6	12,6	100,4	100,4
	<b>Итого</b>			<b>38,8</b>	<b>38,8</b>	<b>22,3</b>	<b>22,3</b>	<b>47,1</b>	<b>47,1</b>	<b>542,5</b>	<b>542,5</b>
<b>Среда</b>											
54-6г	Рис отварной	150	160	3,7	3,9	4,8	5,1	36,5	38,9	203,5	217
54-3р	Котлета рыбная	80	100	11,4	14,2	2	2,6	6,9	8,6	91,4	114,2
№ 323	Фрукты свежие (банана)	100		1,5		0		21		91	
№54-20з	Горошек зеленый (консервированный)		44		1,3		0,07		2,6		16,3
54-19з	Масло сливочное		10		0,1		7,2		0,1		66,1

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	40	45	3,16	3,55	0,4	0,45	19,3	21,7	94	105,7
	<b>Итого</b>			<b>20,06</b>	<b>23,35</b>	<b>7,2</b>	<b>15,4</b>	<b>90,4</b>	<b>78,6</b>	<b>507,8</b>	<b>547,2</b>
Четверг											
№54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	160	8,3	8,85	6,3	6,7	36	38,4	233,7	249,3
54-5м	Котлета из курицы	75	75	14,4	14,4	3,2	3,2	10,1	10,1	126,4	126,4
№52	Огурец консервированный	45		1,3		0		0,3		7,2	
№323	Фрукты свежие (банан)		100		1,5		0		21		91
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0,0	0,0	6,7	6,7	27,9	27,9
б/н	Кондитерские изделия (печенье)	25	25	1,8	1,8	2,9	2,9	18,6	18,6	63	63
б/н	Хлеб пшеничный	40	45	3,16	3,55	0,4	0,45	19,3	21,7	94	105,7
	<b>Итого</b>			<b>29,26</b>	<b>30,4</b>	<b>12,8</b>	<b>13,3</b>	<b>91</b>	<b>116,5</b>	<b>552,2</b>	<b>663,3</b>
Пятница											
54-22м	Рагу из курицы	150	180	15,7	18,81	5,25	6,3	13,2	15,84	163	195,7
54-6о	Яйца вареные	1шт	1шт	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6
№323	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	43	43
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0,0	0,0	6,7	6,7	27,9	27,9
54-1з	Сыр (порциями)	21		5		6,2		0		75,2	
б/н	Хлеб пшеничный	40	45	3,16	3,55	0,4	0,45	19,3	21,7	94	105,7
	<b>Итого</b>			<b>29,36</b>	<b>27,86</b>	<b>15,9</b>	<b>10,8</b>	<b>49,3</b>	<b>54,34</b>	<b>459,7</b>	<b>429</b>
2 неделя											
Понедельник											
54-6г	Рис отварной	150	160	3,7	4	4,8	5,12	36,5	39	203,5	217
54-18м	Печень говяжья по-строгоновски	80	80	13,4	13,4	12,6	12,6	5,3	5,3	189,2	189,2
№54-20з	Горошек зеленый (консервированный)	33	44	0,9	1,3	0,05	0,07	2	2,6	12,2	16,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0,0	0,0	6,7	6,7	27,9	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	40	45	3,16	3,55	0,4	0,45	19,3	21,7	94	105,7
	<b>Итого</b>			<b>21,46</b>	<b>22,55</b>	<b>17,85</b>	<b>18,24</b>	<b>69,8</b>	<b>75,3</b>	<b>526,8</b>	<b>556,1</b>
Вторник											
54-11г	Картофельное пюре	150	150	3,2	3,2	5,2	5,2	19,8	19,8	139,4	139,4
54-3р	Котлета рыбная	80	100	11,4	14,2	2	2,6	6,9	8,6	91,4	114,2
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	100	0,8	1	7,1	9,0	5,5	6,8	89,5	111,8
54-1з	Сыр (порциями)	21		5		6,2		0		75,2	
№323	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	43	43
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200		0,3		0		6,7		27,9	
54-2гн	Чай с сахаром		200		0,2		0,0		6,5		26,8
б/н	Хлеб пшеничный	40	45	3,16	3,55	0,4	0,45	19,3	21,7	94	105,7
	<b>Итого</b>			<b>24,26</b>	<b>22,55</b>	<b>20,6</b>	<b>17,3</b>	<b>68</b>	<b>73,2</b>	<b>560,4</b>	<b>540,9</b>

Среда											
54-8г	Капуста тушеная	150	150	3,7	3,7	4,4	4,4	14,6	14,6	113,5	113,5
54-2о	Омлет с зеленым горошком	150	150	9,8	9,8	10,7	10,7	4,8	4,8	153,5	153,5
54-6г	Сырник из творога	80	80	15,7	15,7	4,6	4,6	16,5	16,5	170,2	170,2
54-21гн	Какао с молоком	200	200	4,6	4,6	3,6	3,6	12,6	12,6	100,4	100,4
б/н	Хлеб пшеничный	40	45	3,16	3,55	0,4	0,45	19,3	21,7	94	105,7
	<b>Итого</b>			<b>36,96</b>	<b>37,35</b>	<b>23,7</b>	<b>23,8</b>	<b>67,8</b>	<b>70,2</b>	<b>631,6</b>	<b>643,3</b>
Четверг											
54-1г	Макароны отварные	150	160	5,4	5,8	4,9	5,3	32,8	35	197	210
54-24м	Шницель из курицы	75	75	14,4	14,4	3,2	3,2	10,1	10,1	126,4	126,4
54-13з	Салат из отварной свеклы	80	90	1,1	1,2	3,6	4,05	6,13	6,9	60,8	68,4
№323	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	43	43
54-21гн	Какао с молоком	200	200	4,6	4,6	3,6	3,6	12,6	12,6	100,4	100,4
б/н	Хлеб пшеничный	40	45	3,16	3,55	0,4	0,45	19,3	21,7	94	105,7
	<b>Итого</b>			<b>29,06</b>	<b>29,95</b>	<b>15,7</b>	<b>16,6</b>	<b>90,73</b>	<b>96,1</b>	<b>621,6</b>	<b>654</b>
Пятница											
54-28м	Жаркое - по домашнему	150	160	18,6	19,8	4,7	5	13,2	14,08	169,3	180,6
№54-6о	Яйца вареные	1шт	1шт	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6
54-20з	Горошек зеленый (консервированный)	33		0,9		0,05		2		12,2	
54-19з	Масло порциями	8	10	0,08	0,1	5,8	7,2	0,08	0,1	53	66,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0,0	0,0	6,7	6,7	27,9	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	40	45	3,16	3,55	0,4	0,45	19,3	21,7	94	105,7
	<b>Итого</b>			<b>27,9</b>	<b>28,6</b>	<b>15,0</b>	<b>16,7</b>	<b>41,6</b>	<b>42,9</b>	<b>413,0</b>	<b>436,9</b>
	<b>Среднее значение за завтрак</b>			<b>26,90</b>	<b>27,21</b>	<b>16,40</b>	<b>16,79</b>	<b>69,06</b>	<b>72,32</b>	<b>514,12</b>	<b>546,43</b>
	<b>Выполнение Сан ПиН 2020</b>			<b>33,53%</b>	<b>30,32%</b>	<b>20,75%</b>	<b>19,80%</b>	<b>20,62%</b>	<b>35,55%</b>	<b>21,89%</b>	<b>20,77%</b>

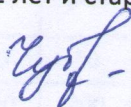
Распределение ЭЦ

Норма завтрака - 20-25%

7-11 лет - 21,89%

12 лет и старше - 20,77%

Повар



И.Н.Чубенко