



Утверждаю  
И. о. Директора МБОУ «Новокатериновская школа»  
Т. Н. Ноздрина

**Двухнедельное меню на весенний период ( апрель 2024г - май 2024г) учебного года для учащихся 5-11 классов за счет родительской платы (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; Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии, 2022.-257 с.
3. Сборника рецептур блюд для питания школьников. Министерство торговли УССР. – К.: Техника 1987г. - 319с.

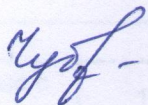
Рецептурный сборник	Наименование блюда	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергоценность, ккал
<b>1 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
54-3г	Макароны отварные с сыром	160	8,4	7,2	30,5	221,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
№323	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	9,8	43
54-19з	Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,08	53
б/н	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,7	105,7
	<b>Итого</b>		<b>12,73</b>	<b>13,5</b>	<b>68,8</b>	<b>451,1</b>
<b>Вторник</b>						
№ 54-1г	Запеканка из творога	140	27,7	10	20,3	281,1
№ 3	Бутерброд с сыром	50	6,5	8,7	14,2	161
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	<b>Итого</b>		<b>38,8</b>	<b>22,3</b>	<b>47,1</b>	<b>542,5</b>
<b>Среда</b>						
54-6г	Рис отварной	160	3,9	5,1	38,9	217
54-3р	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2
№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	0,3	0	6,7	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,7	105,7
	<b>Итого</b>		<b>23,35</b>	<b>15,4</b>	<b>78,6</b>	<b>547,2</b>
<b>Четверг</b>						

№54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,85	6,7	38,4	249,3
54-5м	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
№323	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,0	21	91
б/н	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,8	2,9	18,6	63
б/н	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,7	105,7
	<b>Итого</b>		<b>30,4</b>	<b>13,3</b>	<b>116,5</b>	<b>663,3</b>
Пятница						
54-22м	Рагу из курицы	180	18,81	6,3	15,84	195,7
54-6о	Яйца вареные	1шт	4,8	4	0,3	56,6
№323	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0	9,8	43
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,7	105,7
	<b>Итого</b>		<b>27,86</b>	<b>10,8</b>	<b>54,34</b>	<b>429</b>
2 неделя						
Понедельник						
54-6г	Рис отварной	160	4	5,12	39	217
54-18м	Печень говяжья по-строгоновски	80	13,4	12,6	5,3	189,2
54-20з	Горошек зеленый (консервированный)	44	1,3	0,07	2,6	16,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,7	105,7
	<b>Итого</b>		<b>22,55</b>	<b>18,24</b>	<b>75,3</b>	<b>556,1</b>
Вторник						
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-3р	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1	9,0	6,8	111,8
№323	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	9,8	43
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
б/н	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,7	105,7
	<b>Итого</b>		<b>22,55</b>	<b>17,3</b>	<b>73,2</b>	<b>540,9</b>
Среда						
54-8г	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5
54-2о	Омлет с зеленым горошком	150	9,8	10,7	4,8	153,5
54-6т	Сырник из творога	80	15,7	4,6	16,5	170,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
б/н	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,7	105,7
	<b>Итого</b>		<b>37,35</b>	<b>23,8</b>	<b>70,2</b>	<b>643,3</b>
Четверг						
54-1г	Макароны отварные	160	5,8	5,3	35	210

54-24м	Шницель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-13з	Салат из отварной свеклы	90	1,2	4,05	6,9	68,4
№323	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	9,8	43
54-21ГН	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
б/н	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,7	105,7
	<b>Итого</b>		<b>27,95</b>	<b>16,6</b>	<b>96,1</b>	<b>654</b>
Пятница						
54-28м	Жаркое - по домашнему	160	19,8	5	14,08	180,6
№54-6о	Яйца вареные	1шт	4,8	4	0,3	56,6
54-19з	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-3ГН	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,7	105,7
	<b>Итого</b>		<b>28,6</b>	<b>16,7</b>	<b>42,9</b>	<b>436,9</b>
	<b>Среднее значение за завтрак</b>		<b>27,21</b>	<b>16,79</b>	<b>72,32</b>	<b>546,43</b>
	<b>Выполнение Сан ПиН 2020</b>		<b>30,32%</b>	<b>19,80%</b>	<b>35,55%</b>	<b>20,77%</b>

Распределение ЭЦ  
 Норма завтрака - 20-25%  
 12 лет и старше - 20,77%

Повар



И.Н.Чубенко