

СОГЛАСОВАНО  
ГЛАВНЫЙ ГОССАНБРАЧ  
ГОРРАЙЦЕНТРА РЕСПУБЛИКАНСКОГО ЦЕНТРА  
САНЭПИДНАДЗОРА ТЭСМ МЗ ДНР  
ЛЯХОВСКАЯ Н.К.  
«    »    2022 ГОДА

УТВЕРЖДЕНО  
ДИРЕКТОР  
МБОУ «ШАХТЁРСКАЯ СШ № 1»

МОРОЗОВА И.Г.  
«    »    2022 ГОДА

# Примерное двухнедельное меню для организации питания в МБОУ «Шахтёрская СШ №1» на 2022-2023 учебный год

**Примерное двухнедельное меню для организации питания 1-4 классов в школьной столовой на 2022-2023 учебный год 1 неделя**

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергоценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
244	Плов	150	15,28	13,78	42,56	258
52	Огурец соленый (консервированный)	50	1,4	0	0,65	8
169	Яйцо вареное	1	5,5	4,8	0,48	68
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
349	Чай с сахром	200	0,1	0	15	60
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
<b>Всего</b>			<b>25,88</b>	<b>19,02</b>	<b>86,79</b>	<b>618</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
195	Рыба жареная	50	9,75	7,35	2,35	114
105	Картофельное пюре	150	3,4	5,4	24,5	161
	Икра кабачковая	50	0,9	2,7	4,5	46
169	Яйцо вареное	1	5,5	4,8	0,48	68
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
330	Компот из смеси сухоруктов	200	0,6	0	31,5	129
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
<b>Всего</b>			<b>23,75</b>	<b>20,69</b>	<b>91,43</b>	<b>742</b>
<b>СРЕДА</b>						
188	Запеканка из творога со сметаной	100/15	17,5	15,4	16	276
9	Сыр твердый (порциями)	10	2,33	3	0	37
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
349	Чай с сахром	200	0,1	0	15	60
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
<b>Всего</b>			<b>23,53</b>	<b>18,84</b>	<b>59,1</b>	<b>597</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
231	Печень жареная	50	13,1	12	2,1	168
144	Каша пшеничная (рассыпчатая)	100	5,1	5,9	28,3	188
114	Капуста тушеная	50	1,25	3,1	5,43	55,3
169	Яйцо вареное	1	5,5	4,8	0,48	68
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
349	Чай с сахром	200	0,1	0	15	60
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
<b>Всего</b>			<b>28,65</b>	<b>26,24</b>	<b>79,41</b>	<b>763,3</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
219	Сосиска отварная	50	5,7	16,8	0	174
165	Макаронны с сыром	175	11,8	10,2	33,8	276
43	Салат из отварной свеклы	50	0,9	1	4,6	31
169	Яйцо вареное	1	5,5	4,8	0,48	68
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
<b>Всего</b>			<b>28,1</b>	<b>33,24</b>	<b>78,68</b>	<b>824</b>

## 2 неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюда			Энергоценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7

### ПОНЕДЕЛЬНИК

188	Запеканка из творога со сметаной	100/15	17,5	15,4	16	276
9	Сыр твердый (порциями)	10	2,33	3	0	37
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
349	Чай с сахром	200	0,1	0	15	60
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
<b>Всего</b>			<b>23,53</b>	<b>18,84</b>	<b>59,1</b>	<b>597</b>

### ВТОРНИК

195	Рыба жареная	50	9,75	7,35	2,35	114
105	Картофельное пюре	150	3,4	5,4	24,5	161
	Икра кабачковая	50	0,9	2,7	4,5	46
169	Яйцо вареное	1	5,5	4,8	0,48	68
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
330	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
<b>Всего</b>			<b>23,75</b>	<b>20,69</b>	<b>91,43</b>	<b>742</b>

### СРЕДА

219	Сосиска отварная	50	5,7	16,8	0	174
165	Макароны с сыром	175	11,8	10,2	33,8	276
43	Салат из отварной свеклы	50	0,9	1	4,6	31
169	Яйцо вареное	1	5,5	4,8	0,48	68
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
<b>Всего</b>			<b>28,1</b>	<b>33,24</b>	<b>78,68</b>	<b>824</b>

### ЧЕТВЕРГ

244	Плов	150	15,28	13,78	42,56	258
52	Огурец соленый (консервированный)	50	1,4	0	0,65	8
169	Яйцо вареное	1	5,5	4,8	0,48	68
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
349	Чай с сахром	200	0,1	0	15	60
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
<b>Всего</b>			<b>25,88</b>	<b>19,02</b>	<b>86,79</b>	<b>618</b>

### ПЯТНИЦА

231	Печень жареная	50	13,1	12	2,1	168
144	Каша пшеничная (рассыпчатая)	100	5,1	5,9	28,3	188
114	Капуста тушеная	50	1,25	3,1	5,43	55,3
169	Яйцо вареное	1	5,5	4,8	0,48	68
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
349	Чай с сахром	200	0,1	0	15	60
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
<b>Всего</b>			<b>28,65</b>	<b>26,24</b>	<b>79,41</b>	<b>763,3</b>

Для приготовления блюд используется книга "Сборник рецептов блюд для питания школьников" Министерства торговли УССР Главное управление общественного питания / К.; Техника, 1987г.- утвержденный приказом №341 от 24.12.1985г. Меню составил: кладовщик СШ№1 - Фефелова С.Ф. (0713393576)

**Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся 1-11 классов льготной категории, группы продленного дня 1 неделя**

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергоценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,6	16,8	102
188	Запеканка из творога со сметаной	100/15	17,5	15,4	16	276
9	Сыр твердый (порциями)	10	2,33	3	0	37
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
330	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
<b>Всего</b>			<b>26,53</b>	<b>18,88</b>	<b>92,4</b>	<b>768</b>

**ВТОРНИК**

79	Суп картофельный с рисом	250	2,1	2,4	18,3	104
280,315	Курица тушеная в соусе	50\50	11,6	8,8	3,2	139
144	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	7,1	30,8	213,3
52	Огурец соленый (консервированный)	50	1,4	0	0,65	8
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
<b>Всего</b>			<b>24,8</b>	<b>18,74</b>	<b>96,05</b>	<b>748,3</b>

**СРЕДА**

60	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14	114
195	Рыба жареная	50	9,75	7,35	2,35	114
105	Картофельное пюре	150	3,4	5,4	24,5	161
	Икра кабачковая	50	0,9	2,7	4,5	46
169	Яйцо вареное	1	5,5	4,8	0,48	68
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
<b>Всего</b>			<b>26,05</b>	<b>25,89</b>	<b>85,63</b>	<b>778</b>

**ЧЕТВЕРГ**

81	Суп картофельный с горохом	250	5,9	4,7	20,7	150
219	Сосиска отварная	50	5,7	16,8	0	174
165	Макароны с сыром	175	11,8	10,2	33,8	276
43	Салат из отварной свеклы	50	0,9	1	4,6	31
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
330	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
<b>Всего</b>			<b>28,5</b>	<b>33,14</b>	<b>118,7</b>	<b>984</b>

**ПЯТНИЦА**

74	Рассольник Ленинградский	250	2,6	5,5	18,2	133
231	Печень жареная	50	13,1	12	2,1	168
144	Каша пшеничная (рассыпчатая)	100	5,1	5,9	28,3	188
114	Капуста тушеная	50	1,25	3,1	5,43	55,3
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
<b>Всего</b>			<b>25,75</b>	<b>26,94</b>	<b>97,13</b>	<b>828,3</b>

## 2 неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергоценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7

### ПОНЕДЕЛЬНИК

79	Суп картофельный с рисом	250	2,1	2,4	18,3	104
280,315	Курица тушеная в соусе	50\50	11,6	8,8	3,2	139
144	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	7,1	30,8	213,3
52	Огурец соленый (консервированный)	50	1,4	0	0,65	8
169	Яйцо вареное	1	5,5	4,8	0,48	68
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
<b>Всего</b>			<b>29,9</b>	<b>23,54</b>	<b>87,03</b>	<b>775,3</b>

### ВТОРНИК

80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,6	16,8	102
231	Печень жареная	50	13,1	12	2,1	168
144	Каша пшеничная (рассыпчатая)	100	5,1	5,9	28,3	188
43	Салат из отварной свеклы	50	0,9	1	4,6	31
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
<b>Всего</b>			<b>25,3</b>	<b>21,94</b>	<b>94,9</b>	<b>773</b>

### СРЕДА

60	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14	114
188	Запеканка из творога со сметаной	100/15	17,5	15,4	16	276
9	Сыр твердый (порциями)	10	2,33	3	0	37
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
<b>Всего</b>			<b>25,83</b>	<b>24,04</b>	<b>73,1</b>	<b>711</b>

### ЧЕТВЕРГ

74	Рассольник Ленинградский	250	2,6	5,5	18,2	133
195	Рыба жареная	50	9,75	7,35	2,35	114
105	Картофельное пюре	150	3,4	5,4	24,5	161
114	Капуста тушеная	50	1,25	3,1	5,43	55,3
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
330	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
<b>Всего</b>			<b>21,2</b>	<b>21,79</b>	<b>110,08</b>	<b>816,3</b>

### ПЯТНИЦА

81	Суп картофельный с горохом	250	5,9	4,7	20,7	150
219	Сосиска отварная	50	5,7	16,8	0	174
165	Макароны с сыром	175	11,8	10,2	33,8	276
	Икра кабачковая	50	0,9	2,7	4,5	46
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
<b>Всего</b>			<b>28,5</b>	<b>34,84</b>	<b>98,8</b>	<b>921</b>

Для приготовления блюд используется книга "Сборник рецептов блюд для питания школьников" Министерства торговли УССР Главное управление общественного питания / К.; Техника, 1987г.- утвержденный приказом №341 от 24.12.1985г. Мясной состав: колбаски СШ №1 - Фабрика С.Ф. (0713392576)

**Примерное двухнедельное меню для организации питания 5-11 классов, питающихся за счет родительских средств, на 2022-2023 учебный год 1 неделя**

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергоценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
188	Запеканка из творога со сметаной	100/15	17,5	15,4	16	276
9	Сыр твердый (порциями)	10	2,33	3	0	37
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
<b>Всего</b>			<b>23,13</b>	<b>18,84</b>	<b>49,6</b>	<b>556</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
280,315	Курица тушеная в соусе	50\50	11,6	8,8	3,2	139
144	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	7,1	30,8	213,3
52	Огурец соленый (консервированный)	50	1,4	0	0,65	8
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
<b>Всего</b>			<b>22,3</b>	<b>16,34</b>	<b>68,25</b>	<b>603,3</b>
<b>СРЕДА</b>						
195	Рыба жареная	50	9,75	7,35	2,35	114
105	Картофельное пюре	150	3,4	5,4	24,5	161
	Икра кабачковая	50	0,9	2,7	4,5	46
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
<b>Всего</b>			<b>17,35</b>	<b>15,89</b>	<b>64,95</b>	<b>564</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
219	Сосиска отварная	50	5,7	16,8	0	174
165	Макаронны с сыром	175	11,8	10,2	33,8	276
43	Салат из отварной свеклы	50	0,9	1	4,6	31
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
<b>Всего</b>			<b>21,7</b>	<b>28,44</b>	<b>72</b>	<b>724</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
231	Печень жареная	50	13,1	12	2,1	168
144	Каша пшеничная (рассыпчатая)	100	5,1	5,9	28,3	188
114	Капуста тушеная	50	1,25	3,1	5,43	55,3
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
<b>Всего</b>			<b>22,75</b>	<b>21,44</b>	<b>69,43</b>	<b>654,3</b>

## 2 неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергоценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7

### ПОНЕДЕЛЬНИК

<b>280,315</b>	Курица тушеная в соусе	50\50	11,6	8,8	3,2	139
<b>144</b>	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	7,1	30,8	213,3
<b>52</b>	Огурец соленый (консервированный)	50	1,4	0	0,65	8
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
<b>349</b>	Чай с сахром	200	0,1	0	15	60
<b>Всего</b>			<b>22,3</b>	<b>16,34</b>	<b>68,25</b>	<b>603,3</b>

### ВТОРНИК

<b>231</b>	Печень жареная	50	13,1	12	2,1	168
<b>144</b>	Каша пшеничная (рассыпчатая)	100	5,1	5,9	28,3	188
<b>114</b>	Капуста тушеная	50	1,25	3,1	5,43	55,3
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
<b>349</b>	Чай с сахром	200	0,1	0	15	60
<b>Всего</b>			<b>22,75</b>	<b>21,44</b>	<b>69,43</b>	<b>654,3</b>
<b>Всего</b>						

### СРЕДА

<b>188</b>	Запеканка из творога со сметаной	100/15	17,5	15,4	16	276
<b>9</b>	Сыр твердый (порциями)	10	2,33	3	0	37
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
<b>349</b>	Чай с сахром	200	0,1	0	15	60
<b>Всего</b>			<b>23,13</b>	<b>18,84</b>	<b>49,6</b>	<b>556</b>

### ЧЕТВЕРГ

<b>195</b>	Рыба жареная	50	9,75	7,35	2,35	114
<b>105</b>	Картофельное пюре	150	3,4	5,4	24,5	161
	Икра кабачковая	50	0,9	2,7	4,5	46
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
<b>349</b>	Чай с сахром	200	0,1	0	15	60
<b>Всего</b>			<b>17,35</b>	<b>15,89</b>	<b>64,95</b>	<b>564</b>

### ПЯТНИЦА

<b>219</b>	Сосиска отварная	50	5,7	16,8	0	174
<b>165</b>	Макаронны с сыром	175	11,8	10,2	33,8	276
<b>43</b>	Салат из отварной свеклы	50	0,9	1	4,6	31
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
<b>349</b>	Чай с сахром	200	0,1	0	15	60
<b>Всего</b>			<b>21,7</b>	<b>28,44</b>	<b>72</b>	<b>724</b>

Для приготовления блюд используется книга "Сборник рецептов блюд для питания школьников" Министерства торговли УССР Главное управление общественного питания / К.; Техника, 1987г.- утвержденный приказом №341 от 24.12.1985г.

Меню составил: кладовщик СШ№1 - Фефелова С.Ф. (0713393576)