



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БЛАГОДАТНОВСКАЯ ШКОЛА» АМВРОСИЕВСКОГО РАЙОНА

ДНР, 87330, Амвросиевский р-н, с.Благодатное ул. Мира, 41, тел.0625994380, email podlesnaya.2011@yandex.ru

«СОГЛАСОВАНО»

Главный Государственный санитарный врач
Амвросиевского района


А.Е. Дорошенко



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБОУ «Благодатновская школа»
Амвросиевского района


Г.В. Малык



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**для организации питания обучающихся 1-4 классов и льготной категории (5-11 кл.)
в 2022-2023 учебном году**

первая неделя

Понедельник

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г общие, в т. ч. животн.	Жиры, г общие в т.ч. растит.	Углеводы, г	Энерго- Ценност ь, ккл
			1-4	5-11				
1	295	Макаронные изделия (отварные) с маслом	125/4	125/4	5,5	5,7	35,5	210
2	195	рыба жареная с маслом	75/5	75/5	28,6	16,1	3,5	171
3	54	Икра кабачковая	100	100	1,7	5,3	14,3	92
4		Хлеб пшеничный	37,5	50	2,89	0,9	20,0	92
5		Хлеб ржаной	20	30	0,94	0,14	9,98	42,8
6	352	Коф.напиток с молоком	200/100	200/100	6,1	3,4	24,8	142
		ИТОГО			45,73	31,54	108,08	753,05

Вторник

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г общие, в т. ч. животн.	Жиры, г общие в т.ч. растит.	Углеводы, г	Энерго- Ценност ь, ккл
			1-4	5-11				
1	236	Жаркое по домашнему	50/125	50/125	34	14,6	25,4	223
2	52	Овощи по сезону или консервированные	100/100	100/100	1,4	0	0,3	8
3		Хлеб ржаной	20	30	0,94	0,14	9,98	42,8
4		Хлеб пшеничный	37,5	50	2,89	0,9	20,	95,25
5	330	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0	31,5	129
6	323	Бананы	100	100	1,5	0	21,0	91,0
		Итого			41,33	15,64	108,18	589,05

Среда

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г общие, в т. ч. животн.	Жиры, г общие в т.ч. растит.	Углеводы, г	Энерго- Ценност ь, ккл
			1-4	5-11				
1	149	Каша жидкая молочная (с манной крупой) с сахаром и сл. м.	200/10/10	200/10/10	9,3	11,9	43,0	303
2	186	Оладьи из творога	100	100	21,7	19,5	18,5	156,8
3		Хлеб пшеничный	37,5	50	2,89	0,9	20,0	95,25
4		Хлеб ржаной	20	30	0,94	0,14	9,98	42,8
5	358	Кефир	175	200	11,2	6,4	8,2	118
		Итого			46,03	38,84	99,68	715,85

Четверг

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерго-Ценность, ккл
			1-4	5-11	общие, в т. ч. животн.	общие в т.ч. растит.		
1	103	Картофель отварной	150/5	150/5	3,1	5,3	26,9	163
2	268/315	Шарики из печени с соусом 315	50/50	50/50	19,1	12,5	14,8	184
3	110	Кукуруза консервированная с маслом	100/3,5	150/5	8,2	3,5	11,2	82,66
4		Хлеб пшеничный	37,5	50	2,89	0,9	20,0	95,25
5		Хлеб ржаной	20	30	0,94	0,14	9,98	42,8
6	362	Сок фруктовый	150	150	1,0	0	21,2	92,0
7	325	Апельсин(дольками)	100	100	0,9	0	8,1	40,0
		Итого			30,13	22,34	112,18	699,71

Пятница

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерго-Ценность, ккл
			1-4	5-11	общие, в т. ч. животн.	общие в т.ч. растит.		
1	98	Суп молочный с крупой «Геркулес»	250	250	9,0	7,5	40,2	243
2	173	Омлет натуральный	53/5	53/5	11,0	11,7	1,1	132
3		Кондит. изделия	25	37,5	1,88	2,95	18,6	109
4		Хлеб пшеничный	37,5	50	2,89	0,9	20,0	95,25
5		Хлеб ржаной	20	30	0,94	0,14	9,98	42,8
6	358	Ряженка	175	200	12,0	12,0	8,2	140
		ИТОГО			37,71	35,19	98,08	762,05

вторая неделя

Понедельник

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерго-Ценность, ккл
			1-4	5-11	общие, в т. ч. животные	общие в т.ч. растит.		
1	149	Каша жидкая молочная (из манной крупы)	200/20	200/20	9,3	11,3	43	303
2	169	Яйцо вареное	1/40	1/40	10,2	4,6	0,3	63
3		Хлеб пшеничный	37,5	50	2,89	0,9	20,0	95,25
4		Хлеб ржаной	20	30	0,94	0,14	9,98	42,8
5	350	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,2	0	15,2	93
		ИТОГО			23,53	17,54	88,48	567,05

Вторник

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерго-Ценность, ккл
			1-4	5-11	общие, в т. ч. животные	общие в т.ч. растит.		
1	115	Капуста тушеная с картофелем	150/5	150/5	4,2	19,1	25,0	223
2	202	Котлета рыбная	50	50	22,4	18,1	17,9	238
3	109	Фасоль консервированная с маслом	100/3,5	150/5	1,0	10,4	3,8	99
4		Хлеб пшеничный	37,5	50	2,89	0,9	20,0	95,25
5		Хлеб ржаной	20	30	0,94	0,14	9,98	42,8
6	354	Какао на молоке	200	200	6,4	4,6	25,8	154
		ИТОГО			37,83	53,24	102,48	852,05

Среда

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерго-Ценность, ккл
			1-4	5-11	общие, в т. ч. животные	общие в т.ч. растит.		
1	187	Пудинг из творога (запеченый)	100/15	100/15	28,7	17,1	23,4	283
2		Хлеб пшеничный	37,5	50	2,89	0,9	20	95,25
3		Хлеб ржаной	20	30	0,94	0,14	9,98	42,8
4	9	Сыр твердый	25	30	14,0	9,0	0	111
5	357	Молоко кипяченое	170	170	8,8	5,1	7,4	94
		Итого			55,33	32,24	60,78	626,05

берг

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерго-Ценность, ккл
			1-4	5-11	общие, в т. ч. животные	общие в т.ч. растит.		
1	103	Картофель отварной	130/3,5	130/3,5	3,1	5,3	26,9	163
2	233	Мясо тушеное	50/50	50/50	34,4	12,1	3,2	147
3	37	Салат из квашеной капусты	50	50	0,4	5,0	3,3	39
4		Хлеб пшеничный	37,5	50	2,89	0,9	20,0	95,25
5		Хлеб ржаной	20	30	0,94	0,14	9,98	42,8
6	362	Сок фруктовый	200	200	1,0	0	21,2	92
7	323	Бананы	153	153	2,25	0	31,5	136,5
		итого			44,98	35,54	116,08	715,55

Пятница

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерго-Ценность, ккл
			1-4	5-11	общие, в т. ч. животные	общие в т.ч. растит.		
1	283	Плов из курицы	50/100	50/100	24	18,5	28,2	270
2	110	Кукуруза отварная консервированная смаслом	100/3,5	100/3,5	3,3	5,3	16,8	124
3		Хлеб пшеничный	37,5	50	2,89	0,9	20,0	95,25
4		Хлеб ржаной	20	30	0,94	0,14	9,98	42,8
5	362	сок фруктовый	150	150	1,0	0	21,2	92
	323	Яблоко свежее	100	1000	0,4	0	9,5	44
		итого			32,53	24,84	105,68	668,05

*** Технологические карты для приготовления блюд разработаны в соответствии со сборником «Сборник рецептов блюд для питания школьников», 1987г

Продукты приобретаются на основании составленного договора ООО «Аурум»

Повар *Г. Фисенко* Фисенко Г.И.

Л.П. Колесникова Л.П.

С меню ознакомлена

Председатель родительского комитета школы

Андрей П.А. Николаенко

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 680520180065859554254988318067914125794009671624

Владелец Малык Галина Владимировна

Действителен с 02.12.2022 по 02.12.2023