



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](mailto:podlesnaya.2011@yandex.ru)

«СОГЛАСОВАНО»

Главный Государственный санитарный врач  
Амвросиевского района

 А.Е. Дорошенко

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

 Г.В. Малук

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся группы продленного дня  
в 2022-2023 учебном году

**Первая неделя**

**ПОНЕДЕЛЬНИК №1**

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г общие, в т. ч. животные	Жиры, г общие в т. ч. растительные	Углеводы, г	Энерго- Ценность, ккл
1	79	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	3,1	2,9	21,7	122
2	173	Омлет натуральный	53/5	11	11,7	1,1	132
3	237	Гуляш из говядины	50/50	31,3	12,9	3,3	149
4	52	Картофель отварной	100/3,5	3,1	5,3	26,9	163
5		<b>хлеб пшеничный</b>	52,5	<b>4,04</b>	<b>1,26</b>	<b>28,03</b>	<b>133,35</b>
6		<b>хлеб ржаной</b>	28	<b>1,32</b>	<b>0,2</b>	<b>13,95</b>	<b>59,92</b>
7	330	<b>компот из сухофруктов</b>	200	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>31,5</b>	<b>129</b>
8	323	<b>Яблоко свежее</b>	100	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,5</b>	<b>44</b>
		<b>итого</b>		<b>54,86</b>	<b>34,26</b>	<b>135,98</b>	<b>932,27</b>

**ВТОРНИК № 1**

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г общие, в т. ч. животные	Жиры, г общие в т. ч. растительные	Углеводы, г	Энерго- Ценность, ккл
1	60	борщ с капустой и картофелем	250	2,5	5,3	14	114
2	295	Макароны отварные с маслом	100/3,5	3,7	3,7	23,7	140
3	194	Рыба тушеная с овощами	150	20,9	16,9	8,4	169
4		Хлеб пшеничный	52,5	4,04	1,26	28,03	133,35
5		Хлеб ржаной	28	1,32	0,2	13,95	59,92
6	351	чай с молоком	150/15/50	2,9	1,6	17,3	90
7	9	сыр твердый порц	30	14	9	0	111
		<b>итого</b>		<b>46,36</b>	<b>29,08</b>	<b>105,38</b>	<b>817,27</b>

**СРЕДА № 1**

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г общие, в т. ч. животные	Жиры, г общие в т. ч. растительные	Углеводы, г	Энерго- Ценность, ккл
1	79	суп картофельный скрупой(манной)	200	2,6	2,8	20	113

2	283	Плов из птицы	50/100	24	18,5	28,2	270
3	110	Кукуруза консервированная с маслом	100/3,5	3,3	5,3	16,8	124
4		Хлеб пшеничный	52,5	4,04	1,26	28,03	133,35
5		Хлеб ржаной	28	1,32	0,2	13,95	59,92
6	362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
7	323	Бананы	153	2,25	0	31,5	136,5
		<b>ИТОГО</b>		<b>38,51</b>	<b>28,06</b>	<b>159,68</b>	<b>928,77</b>

#### ЧЕТВЕРГ №1

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г общие, в т. ч. животные	Жиры, г общие в т. ч. растительные	Углеводы, г	Энерго- Ценность, ккл
1	97	Суп молочный с макаронами изделиями	250	9,2	6,2	21,3	162
2	188	Запеканка из творога с(манной крупой)	100/	33,9	18,5	16	276
3		Хлеб пшеничный	52,5	4,04	1,26	28,03	133,35
4		Хлеб ржаной	28	1,32	0,2	13,95	59,92
5	358	Кефир	200	11,2	6,4	8,2	118
6	323	Бананы	100	1,5	0	21	91
		<b>ИТОГО</b>		<b>61,16</b>	<b>32,56</b>	<b>108,48</b>	<b>840,27</b>

#### ПЯТНИЦА № 1

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г общие, в т. ч. животные	Жиры, г общие в т. ч. растительные	Углеводы, г	Энерго- Ценность, ккл
1	60	борщ с капустой и картофелем	250	2,5	5,3	14	114
2	291	Каша Из хлопьев "Геркулес" с маслом	100/4	2,8	5,3	13,5	104
3	238	Печень тушенная с соусом№316	50/50	26,9	15,2	5	167
4	37	Салат из квашеной капусты	50	0,4	5	3,3	39
5		Хлеб пшеничный	52,5	4,04	1,26	28,03	133,35
6		<b>Хлеб ржаной</b>	28	<b>1,32</b>	<b>0,2</b>	<b>13,95</b>	<b>59,92</b>
7	362	<b>Сок Фруктовый</b>	200	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>21,2</b>	<b>92</b>
	323	<b>Апельсины (дольками)</b>	48	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>8,1</b>	<b>40</b>
		<b>итого</b>		<b>39,86</b>	<b>27,26</b>	<b>107,08</b>	<b>749,27</b>

**Вторая неделя**

## ПОНЕДЕЛЬНИК № 2

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г общие,  в т. ч. животные	Жиры, г общие в т. ч. растительные	Углеводы, г	Энерго- Ценность, ккл
1	76	суп крестьянский с рисовой крупой	250	2,1	2,7	18,3	104
2	236	Жаркое по -домашнему	50/125	34	14,6	25,4	223
3	169	Яйцо вареное	январ.40	2,89	0,9	20	95,25
4	9	сыр твердый порц	30	14	9	0	111
5	352	Кофейный напиток с молоком	200/100	6,1	3,4	24,8	142
6		Хлеб пшеничный	52,5	4,04	1,26	28,03	133,35
7		Хлеб ржаной	28	1,32	0,2	13,95	59,92
		<b>ИТОГО</b>		<b>64,45</b>	<b>32,06</b>	<b>130,48</b>	<b>868,52</b>

## ВТОРНИК № 2

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г общие,  в т. ч. животные	Жиры, г общие в т. ч. растительные	Углеводы, г	Энерго- Ценность, ккл
1	60	борщ с капустой и картофелем	250	2,5	5,3	14	114
2	282/315	Птица тушеная в соусе с овощами	50/100	24,1	18,3	15,9	235
3	52	Овощи по сезону или консервированные	50	0,9	0	0,8	9
4		Хлеб пшеничный	52,5	4,04	1,26	28,03	133,35
5		Хлеб ржаной	28	1,32	0,2	13,95	59,92
6	330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
7	9	сыр твердый порц	25	14	9	0	111
	323	Апельсины (дольками)	47,5	0,45	0	4,25	20
		<b>ИТОГО</b>		<b>47,91</b>	<b>34,09</b>	<b>108,43</b>	<b>811,27</b>

## СРЕДА № 2

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г общие,  в т. ч. животные	Жиры, г общие в т. ч. растительные	Углеводы, г	Энерго- Ценность, ккл
1	81	Суп картофельный с горохом лущеным	200	4,8	4,1	16,6	120

2	118	Рагу из овощей	150/5	3,5	19	17,8	199
3	195	Рыба жареная с маслом	75/5	28,6	16,1	3,5	171
4		Хлеб пшеничный	52,5	4,04	1,26	28,03	133,25
5		Хлеб ржаной	28	1,32	0,2	13,95	59,92
6	362	сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
		<b>ИТОГО</b>		<b>43,26</b>	<b>40,66</b>	<b>101,08</b>	<b>775,17</b>

ЧЕТВЕРГ № 2

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерго-Ценность, ккл
				общие, в т. ч. животные	общие в т. ч. растительные		
1	98	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,5	4,7	33,6	191
2	180	Вареники ленивые отварные с маслом	100/5	28,8	11,5	14,7	229
3		Хлеб пшеничный	52,5	4,04	1,26	28,03	133,25
4		Хлеб ржаной	28	1,32	0,2	13,95	59,92
5	358	Ряженка	200	12	12	8,2	140
6	323	Бананы	100	1,5	0	21	91
		<b>ИТОГО</b>		<b>54,16</b>	<b>29,66</b>	<b>119,48</b>	<b>844,17</b>

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерго-Ценность, ккл
				общие, в т. ч. животные	общие в т. ч. растительные		
1	79	Суп крестьянский с хлопьями "Геркулес"	200	2,4	2,3	17,3	98
2	103	Картофель отварной	75/3,5	1,6	2,3	13,45	81,15
3	173	Омлет натуральный	53/5	11	11,7	1,1	132
4	109	Фасоль консервированная с маслом	100/3,5	1	10,4	3,8	99
6		Хлеб пшеничный	52,5	4,04	1,26	28,03	133,25
7		Хлеб ржаной	28	1,32	0,2	13,95	59,92
	362	Сок фруктовый	100	1	0	21,2	92
	323	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,5	44
		итого		22,76	28,16	108,33	739,32

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

«Сб»

Продукты приобретаются на основании составленного договора ООО "Аурум"

Повар

*Г. Фисенко*  
*Л.П.*

Фисенко Г.И.

Колесникова Л.П..

*С меню ознакомлена*  
*Председатель родительского*  
*комитета школы*

*Л.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