



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

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		хлеб пшеничный	52,5	4,04	1,26	28,03	133,35
6		хлеб ржаной	28	1,32	0,2	13,95	59,92
7	330	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
8	323	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,5	44
		итого		54,86	34,26	135,98	932,27

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
		итого		46,36	29,08	105,38	817,27

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
		ИТОГО		38,51	28,06	159,68	928,77

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
		ИТОГО		61,16	32,56	108,48	840,27

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 тушеная 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		Хлеб ржаной	28	1,32	0,2	13,95	59,92
7	362	Сок Фруктовый	200	1	0	21,2	92
	323	Апельсины (дольками)	48	0,9	0	8,1	40
		итого		39,86	27,26	107,08	749,27

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
		ИТОГО		64,45	32,06	130,48	868,52

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
		ИТОГО		47,91	34,09	108,43	811,27

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
		ИТОГО		43,26	40,66	101,08	775,17

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
		ИТОГО		54,16	29,66	119,48	844,17

№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

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

«Сб»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 680520180065859554254988318067914125794009671624

Владелец Малык Галина Владимировна

Действителен с 02.12.2022 по 02.12.2023