

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного  
 общеобразовательного учреждения "Средняя  
 общеобразовательная школа пст.Абезь"

Подписано цифровой  
 подписью: Тырина Ирина

**Тырина Ирина  
 Александровна**

Александровна  
 Дата: 2023.09.04 14:19:57 +03'00'

\_\_\_\_\_  
 директор Тырина И.А  
 2023 год

**Примерное двухнедельное меню  
 школьных горячих обедов, пищевой ценности приготавливаемых блюд  
 для организации питания детей из семей,  
 в установленном порядке признанных малоимущими  
 на осенне-зимний период на 2023 год.**

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углеводы	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетичес- кая ценность, ккал
			общ	жив	общ	раст	общие углеводы	В1	С	А мгк	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>День 1 (понедельник)</b>																
<b>Обед</b>																
71	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,00	0,10	0,10	1,90	0,04	4,90	0,00	0,40	17,00	30,00	14,00	0,50	12,00
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	0,00	5,11	5,11	14,16	0,10	6,70	0,00	0,00	54,17	99,50	34,45	1,72	127,75
290	Птица тушенная в соусе	100	11,94	11,42	10,12	1,25	3,51	0,05	2,09	37,50	0,00	39,87	93,53	15,10	1,01	153,00
304	Рис отварной	180	4,33	0,05	5,19	0,62	45,04	0,04	0,00	0,00	0,00	6,37	93,49	30,55	0,62	244,26
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,00	0,37	0,37	12,37	0,04	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,77	54,61
	<b>Итого за обед</b>		<b>24,87</b>	<b>11,47</b>	<b>21,74</b>	<b>32,45</b>	<b>125,44</b>	<b>0,29</b>	<b>20,49</b>	<b>37,50</b>	<b>1,53</b>	<b>157,55</b>	<b>434,72</b>	<b>154,00</b>	<b>9,13</b>	<b>902,95</b>
<b>День 2 (вторник)</b>																
<b>Обед</b>																
49	Салат витаминный	100	1,57	0,00	6,22	6,22	8,79	0,05	32,90	0,00	0,20	31,96	33,86	16,64	0,60	95,70
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	0,00	5,09	5,09	11,98	0,09	8,37	0,00	0,00	29,15	56,72	24,17	0,92	107,25
204	Макароны отварные с сыром	200	13,54	7,50	15,92	0,72	34,11	0,08	0,22	115,20	0,00	295,20	202,08	20,32	1,23	334,40
342	Компот из вишни	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
338	Фрукты свежие	120	0,00	0,00	0,20	0,20	23,48	0,06	39,65	0,00	0,00	37,56	17,74	11,48	0,11	102,26

	<b>Итого за обед</b>		<b>20,35</b>	<b>7,50</b>	<b>28,16</b>	<b>37,11</b>	<b>108,42</b>	<b>0,29</b>	<b>108,74</b>	<b>115,20</b>	<b>0,65</b>	<b>429,07</b>	<b>381,80</b>	<b>98,53</b>	<b>5,12</b>	<b>877,16</b>
<b>День 3 (среда)</b>																
<b>Обед</b>																
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	<b>250</b>	2,19	0,00	2,78	2,78	15,39	0,12	11,07	0,00	0,00	29,70	72,22	29,67	1,15	106,00
223	Запеканка из творога	<b>200</b>	29,23	27,71	22,11	0,20	56,00	0,12	0,94	130,00	0,00	391,17	430,31	53,11	1,29	540,00
ПР	Джем фруктовый	<b>50</b>	0,25	0,00	0,00	0,00	35,80	0,00	1,20	0,00	0,40	6,00	9,00	4,50	0,20	144,20
377	Чай с лимоном	<b>200</b>	0,13	0,00	0,02	0,02	15,20	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
338	Фрукты свежие	<b>120</b>	1,54	0,00	0,34	0,00	13,88	0,06	102,86	0,00	0,34	58,28	39,42	22,28	0,52	64,80
	<b>Итого за обед</b>		<b>37,29</b>	<b>27,71</b>	<b>25,75</b>	<b>3,50</b>	<b>160,42</b>	<b>0,35</b>	<b>118,90</b>	<b>130,00</b>	<b>1,39</b>	<b>510,85</b>	<b>598,85</b>	<b>128,46</b>	<b>4,07</b>	<b>1033,90</b>
<b>День 4 (четверг)</b>																
<b>Обед</b>																
47	Салат из квашеной капусты	<b>100</b>	1,71	0,00	5,00	5,00	8,46	0,02	19,81	0,00	0,00	52,24	33,95	16,01	0,67	85,70
85	Свекольник	<b>250</b>	2,20	0,10	4,45	0,25	12,02	0,07	9,10	0,03	0,25	37,75	69,25	31,00	1,50	97,00
259	Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	18,51	15,95	20,67	6,51	18,95	0,14	7,73	0,00	0,00	34,86	235,14	48,55	4,41	337,14
349	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	<b>50</b>	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
338	Фрукты свежие	<b>120</b>	1,81	0,00	0,61	0,61	25,20	0,05	12,00	0,00	0,05	9,60	33,60	50,40	0,72	113,41
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,09</b>	<b>16,05</b>	<b>31,58</b>	<b>37,37</b>	<b>113,09</b>	<b>0,30</b>	<b>49,44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,95</b>	<b>151,79</b>	<b>470,94</b>	<b>191,46</b>	<b>9,81</b>	<b>944,58</b>
<b>День 5 (пятница)</b>																
<b>Обед</b>																
52	Салат из свеклы отварной	<b>100</b>	1,41	0,00	6,02	6,02	8,26	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,69	1,32	92,80
88	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>250</b>	1,76	0,00	4,95	4,95	7,90	0,06	15,77	0,00	0,00	49,25	49,00	22,12	0,82	89,75
282	Оладьи из печени	<b>100/10</b>	16,98	15,96	20,51	9,07	6,95	0,24	86,60	72,50	0,00	21,84	248,20	16,76	12,75	298,18
312	Пюре картофельное	<b>180</b>	3,72	0,82	10,99	0,58	21,58	0,17	21,36	60,00	0,00	49,99	104,43	32,88	1,23	207,43
ПР	Сок фруктовый	<b>200</b>	1,00	0,00	0,20	0,20	0,60	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	<b>50</b>	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
338	Фрукты свежие	<b>120</b>	0,48	0,00	0,48	0,48	11,76	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	53,28
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,05</b>	<b>16,78</b>	<b>0,00</b>	<b>46,00</b>	<b>58,25</b>	<b>0,55</b>	<b>146,38</b>	<b>132,50</b>	<b>0,69</b>	<b>201,24</b>	<b>522,46</b>	<b>123,75</b>	<b>23,11</b>	<b>942,99</b>
<b>День 6 (понедельник)</b>																
<b>Обед</b>																
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	<b>100</b>	1,75	0,00	6,18	6,18	9,24	0,08	13,04	0,00	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	99,50

95	Рассольник домашний	250	2,09	0,00	5,09	5,09	12,69	0,10	13,12	0,00	0,00	39,75	65,82	28,07	1,07	114,50
260	Гуляш	100	15,20	14,50	23,10	6,73	5,12	0,05	0,74	32,80	0,00	43,32	171,15	22,45	2,40	290,00
304	Рис отварной	180	4,33	0,05	5,19	0,62	45,04	0,04	0,00	0,00	0,00	6,37	93,49	30,55	0,62	244,26
342	Компот из вишни	200	0,52	0,00	0,18	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71	122,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
338	Плоды свежие	120	0,48	0,00	0,37	0,37	12,37	0,04	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,77	54,61
	Итого за обед		27,07	14,55	40,66	43,87	114,52	0,32	60,50	32,80	0,93	163,35	468,38	140,11	9,87	1040,42

**День 7 (вторник)**

**Обед**

67	Винегрет овощной	100	1,40	0,00	10,04	10,04	7,29	0,04	9,63	0,00	0,00	31,23	43,27	19,53	0,83	125,10
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	0,00	2,71	2,72	12,11	0,09	8,25	0,00	0,00	26,70	55,97	22,77	0,88	85,75
287	Ленивые голубцы	200	12,43	9,07	10,42	0,34	20,82	0,07	17,15	35,06	0	66,38	157,37	40,37	1,42	226,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
338	Плоды свежие	120	0,00	0,00	0,20	0,20	23,48	0,06	39,65	0,00	0,00	37,56	17,74	11,48	0,11	102,26
	Итого за обед		19,66	9,07	24,22	38,30	112,16	0,28	75,48	35,06	0,65	179,21	373,35	139,65	5,75	851,04

**День 8 (среда)**

**Обед**

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	0,00	6,06	6,06	3,05	0,04	9,44	0,00	0,00	27,18	30,10	16,51	0,76	70,60
99	Суп из овощей	250	1,59	0,00	4,99	4,99	9,15	0,07	10,37	0,00	0,00	34,85	49,27	20,75	0,77	95,25
295	Котлеты рубленые из грудки	100	13,91	12,09	26,73	4,25	14,05	0,09	0,95	83,09	0,00	50,49	88,67	18,91	1,29	352,73
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	0,05	7,31	2,75	46,37	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47	292,50
ПР	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,20	0,60	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
338	Плоды свежие	120	1,54	0,00	0,34	0,00	13,88	0,06	102,86	0,00	0,34	58,28	39,42	22,28	0,52	64,80
	Итого за обед		32,01	12,14	46,18	42,95	88,30	0,53	127,62	83,09	0,79	214,08	519,17	261,94	13,16	1077,43

**День 9 (четверг)**

**Обед**

50	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	3,44	9,39	5,01	7,19	0,02	5,78	38,50	0,00	161,70	109,27	22,98	1,29	131,90
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	0,00	5,27	5,27	16,53	0,23	5,82	0,00	0,00	42,68	88,10	35,60	2,05	148,25
278	Тефтели мясные	100	13,17	11,25	15,61	4,49	12,85	0,20	1,48	19,29	0,00	45,38	92,61	29,92	5,15	248,00
312	Пюре картофельное	180	3,72	0,82	10,99	0,58	21,58	0,17	21,36	60,00	0,00	49,99	104,43	32,88	1,23	207,43
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,70	0,00	0,55	24,70	1,20	0,00	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	114,95
338	Плоды свежие	120	1,81	0,00	0,61	0,61	25,20	0,05	12,00	0,00	0,05	9,60	33,60	50,40	0,72	113,41
	Итого за обед		32,72	15,51	42,72	40,96	131,81	0,69	47,24	117,79	0,70	326,69	527,01	217,28	12,95	1160,32

**День 10 (пятница)**

<b>Обед</b>																
ПР	Кукуруза консервированная	100	3,00	0,00	1,00	0,00	16,00	0,12	10,00	0,00	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70	90,00
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	0,00	2,78	2,78	15,68	0,09	6,07	0,00	0,00	29,50	57,72	23,80	1,00	109,00
211	Омлет с сыром	200/10	25,69	25,21	42,17	0,00	0,43	0,14	0,46	520,30	0,00	447,56	447,56	31,28	8,21	498,08
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,00	0,02	0,02	15,20	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,00	0,48	0,48	11,76	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	53,28
	<b>Итого за обед</b>		<b>35,82</b>	<b>25,21</b>	<b>46,95</b>	<b>3,78</b>	<b>83,22</b>	<b>0,44</b>	<b>31,36</b>	<b>520,30</b>	<b>1,09</b>	<b>541,96</b>	<b>628,38</b>	<b>105,78</b>	<b>13,46</b>	<b>929,26</b>

Руководство для применения:

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов» под ред.

Могильного М.П. и Тутельяна В.А., Москва Дели принт, 2011;

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Допускается перестановка дней в связи с производственной необходимостью при соблюдении принципа не повторения одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие два дня.

Заведующий столовой

Полехина Л.Н.