

СОГЛАСОВАНО:
Государственный санитарный
врач Советского, Горняцкого районов
г. Макеевки

А. А. Бобров

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СШ № 95»

Е. А. Халтурина

Примерное 2-х недельное меню
для учащихся 1-4 классов, 5-11 классов (льготная категория МБОУ «СШ № 95»)

№ реце-пту-ры	Наименование блюд согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюда						Энергетиче-ская ценность	
		1-4	5-11	белки		жиры		углеводы		1-4	5-11
				1-4	5-11	1-4	5-11	1-4	5-11		
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-Й ДЕНЬ											
165	Макароны отварные с маслом сливочным и с сыром	150/30/5	150/30/5	11,8	11,8	10,2	10,2	33,8	33,8	276,0	276,0
280	Птица (филе куриное) тушенная в соусе	60/50	60/50	13,9	13,9	10,56	10,56	3,8	3,8	166,8	166,8
	Овощи свежие / конс.	60	60	1,0	1,0	0	0	0,9	0,9	9,5	9,5
349	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	15,0	15,0	60,0	60,0
323	Яблоко свежее	60	110	0,24	0,44	0	0	5,9	10,8	25,8	47,3
	Рулет со сгущенным молоком	100	100	5,43	5,43	20,9	20,9	40,71	40,71	380,0	380,0
	Хлеб пшеничный в/с	25	30	1,9	2,3	0,2	0,3	12,3	14,8	58,8	70,5
ИТОГО:				34,37	34,97	41,86	41,86	112,41	119,81	976,9	1010,1
ВТОРНИК, 2-Й ДЕНЬ											
144	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	150/10	150/10	9,0	9,0	10,6	10,6	46,2	46,2	320,0	320,0
219	Сосиска отварная в/с	50/5	60/5	5,7	6,8	16,8	20,2	0	0	174,0	208,8
114	Капуста тушенная	100	100	2,54	2,54	6,26	6,26	11,2	11,2	110,4	110,4
349	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	-	-	15,0	15,0	60,0	60,0
	Хлеб пшеничный в/с	50	60	3,7	4,4	0,3	0,4	24,8	29,8	122,0	146,0
	Вафля	60	60	26,6	26,6	2,07	2,07	48,0	48,0	216,0	216,0
ИТОГО:				47,64	49,44	36,03	39,53	150,2	150,2	1002,4	1061,2
СРЕДА, 3-Й ДЕНЬ											
146	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	200/10/10	5,0	5,0	11,6	11,6	43,9	43,9	301,0	301,0
9	Сыр твердый	40	40	9,4	9,4	12,0	12,0	0	0	148,0	148,0
352	Кофейный напиток	200	200	3,3	3,3	3,3	3,3	24,8	24,8	74,0	74,0
371	Оладьи со сгущенным молоком	100,15	100,15	8,65	8,65	11,73	11,73	51,46	51,46	346,0	346,0
	Хлеб пшеничный в/с	40	40	3,2	3,2	0,3	0,3	19,6	19,6	94,0	94,0
ИТОГО:				29,55	29,55	38,93	38,93	139,76	139,76	963,0	963,0
ЧЕТВЕРГ, 4-Й ДЕНЬ											
298	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,5	5,6	18,6	23,3	126,0	157,0
194	Рыба (минтай), тушенный в томате с овощами	150	150	26,2	26,2	9,0	9,0	8,4	8,4	210,0	210,0
	Овощи свежие / конс.	50	60	0,9	1,0	0	0	0,8	0,9	9,0	9,5
349	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	15,0	15,0	60,0	60,0
	Хлеб пшеничный в/с	50	60	3,7	4,4	0,3	0,4	24,8	29,8	122,0	146,0
	Печенье	50	50	3,9	3,9	4,8	4,8	32,0	32,0	205,0	205,0
ИТОГО:				37,4	38,8	18,6	19,8	99,6	109,4	732,0	787,5
ПЯТНИЦА, 5-Й ДЕНЬ											
144	Каша рассыпчатая пшеничная со сливочным маслом	150/10	200/10	7,8	12,0	9,2	14,1	40,0	60,5	277,3	420,0
286	Биточек рубленый из квп	40	50	7,7	9,6	4,9	6,1	5,7	7,1	98,0	122,0

	Салат из белокачанной капусты	50	50	1,3	1,3	3,1	3,1	5,5	5,5	58,0	58,0
362	Сок фруктовый	180	200	0,5	0,6	0	0	35,3	36,4	148,0	151,0
	Вафли	20	60	1,33	3,99	10,56	31,68	20,08	60,24	181,57	544,71
	Хлеб пшеничный в/с	50	60	3,7	4,4	0,3	0,4	24,8	29,8	122,0	146,0
ИТОГО:				22,33	31,89	28,09	55,38	131,38	199,54	884,87	1149,71
Итого за 1 неделю				171,29	184,65	163,51	195,5	633,26	718,67	4559,1	4971,51

2 НЕДЕЛЯ

№ рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюда						Энергетическая ценность	
				белки		жиры		углеводы			
		1-4	5-11	1-4	5-11	1-4	5-11	1-4	5-11	1-4	5-11
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-Й ДЕНЬ											
283	Плов (из птицы) с филе куриным	150	150	13,4	13,4	11,3	11,3	28,2	28,2	270,0	270,0
54	Икра кабачковая	40	50	0,72	0,9	2,2	2,7	3,6	4,5	37,0	46,0
362	Сок фруктовый	180	200	0,5	0,6	0	0	35,3	36,4	148,0	151,0
	Печенье	50	50	3,9	3,9	4,8	4,8	32,0	32,0	205,0	205,0
	Хлеб пшеничный в/с	50	60	3,7	4,4	0,3	0,4	24,8	29,8	122,0	146,0
ИТОГО:				22,22	23,2	18,6	19,2	123,9	130,9	782,0	818,0
ВТОРНИК, 2-Й ДЕНЬ											
298	Пюре картофельное	120	150	2,6	3,2	4,5	5,6	18,6	23,3	126,0	157,0
291	Сосиски отварные в/с	50/5	60/5	5,7	6,8	16,8	20,2	-	-	174,0	208,8
43	Капуста тушеная	50	75	10,85	16,27	1,0	1,5	4,6	6,9	31,5	47,25
362	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	0	0	36,4	36,4	151,0	151,0
	Руллет со сгущенным молоком	100	100	5,43	5,43	20,9	20,9	40,71	40,71	380,0	380,0
	Хлеб пшеничный в/с	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	14,8	14,8	70,5	70,5
ИТОГО:				27,48	34,6	43,5	48,5	115,11	122,11	933,0	1014,55
СРЕДА, 3-Й ДЕНЬ											
144	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	150/10	200/10	7,8	12,0	9,2	14,1	40,0	60,5	277,3	420,0
287	Фрикадельки из кур	40/5	50/5	7,37	9,1	6,39	7,7	3,9	4,7	105,5	125,0
	Овощи свежие / конс.	30	30	0,5	0,5	-	-	0,45	0,45	4,8	4,8
349	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	-	-	15,0	15,0	60,0	60,0
	Хлеб пшеничный в/с	30	30	2,3	2,3	0,3	0,3	14,8	14,8	70,5	70,5
	Вафли	50	50	3,45	3,45	13,35	13,35	35,0	35,0	255,0	255,0
ИТОГО:				21,52	27,45	29,24	35,45	109,15	130,45	773,1	935,3
ЧЕТВЕРГ, 4-Й ДЕНЬ											
149	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	230/10/10	7,0	7,7	11,6	13,8	43,9	48,5	301,0	345,0
9	Сыр твердый	20	40	6,7	13,4	6,0	12,0	-	-	74,0	148,0
352	Кофейный напиток	200	200	3,3	3,3	3,3	3,3	24,8	24,8	142,0	142,0
	Руллет со сгущенкой	100	100	5,43	5,43	20,9	20,9	40,71	40,71	380,0	380,0
	Хлеб пшеничный в/с	50	60	3,7	4,4	0,3	0,4	24,8	29,8	122,0	146,0
ИТОГО:				26,13	34,23	42,1	50,4	134,21	143,81	1019,0	1161,0
ПЯТНИЦА, 5-Й ДЕНЬ											
144	Каша из рисовой крупы со сливочным маслом	150,10	150/10	3,8	3,8	8,5	8,5	40,3	40,3	254,0	254,0
207	Шницель рыбный натуральный	80	80	11,68	11,68	9,36	9,36	8,56	8,56	162,6	162,6
114	Капуста тушеная	100	100	2,54	2,54	6,26	6,26	11,20	11,20	110,4	110,4
349	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	15,0	15,0	60,0	60,0
	Вафли	60	60	26,6	26,6	2,07	2,07	48,0	48,0	216,0	216,0
	Хлеб пшеничный в/с	50	60	3,7	4,4	0,3	0,4	24,8	29,8	122,0	146,0
ИТОГО:				48,42	49,12	26,49	26,50	147,86	152,86	925,0	946,0
Итого 2 неделя				145,77	168,6	159,93	180,05	630,23	680,13	4432,1	4874,8