



Двухнедельное меню на осенний период (Октябрь 2023 - Март 2024 г) учебного года для обучающихся 1-4 классов, 5-11 классов льготной категории (завтрак)

Меню составлено согласно:

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Москва 2021
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей обучающихся в общеобразовательных организациях. Пособие.-М;Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-257 с.
3. Сборника рецептов блюд для питания школьников. Министерство торговли УССР. – К.: Техника 1987г.

| Рецептурный сборник | Наименование блюда | Масса порций блюд для разных возрастных категорий | | белки г | | жиры г | | углеводы г | | Энергоценность, ккал | |
|---------------------|--------------------------------|---|-----------------|--------------|-----------------|--------------|-----------------|--------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 150 | 160 | 7,88 | 8,4 | 0,375 | 0,4 | 28,65 | 30,56 | 210,68 | 224,7 |
| 54-3ги | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 6,7 | 6,7 | 27,9 | 27,9 |
| 54-16з | Винигрет с растительным маслом | 80 | 100 | 0,8 | 1 | 7,0 | 8,8 | 5,44 | 6,8 | 89,44 | 111,8 |
| №323 | Фрукты свежие (яблоко) | 90 | 100 | 0,32 | 0,4 | 0,32 | 0,4 | 7,51 | 9,5 | 32,39 | 41 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,4 | 0,5 | 19,32 | 24,1 | 94 | 117,5 |
| | Итого | | | 12,46 | 14,05 | 8,135 | 10,1 | 67,62 | 77,66 | 454,41 | 522,9 |
| Вторник | | | | | | | | | | | |
| 54-1г | Запеканка из творога | 140 | 140 | 23,8 | 23,8 | 14,98 | 14,98 | 23,24 | 23,24 | 324,52 | 324,52 |
| 54-21г | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,6 | 4,6 | 4,4 | 4,4 | 12,5 | 12,5 | 107,2 | 107,2 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,4 | 0,5 | 19,32 | 24,1 | 94 | 117,5 |
| | Итого | | | 31,56 | 32,35 | 19,78 | 19,88 | 55,06 | 59,84 | 525,72 | 549,22 |
| Среда | | | | | | | | | | | |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 160 | 3,6 | 4,27 | 5,4 | 6,4 | 36,4 | 43,2 | 208,7 | 247,29 |
| 54-3р | Котлеты рыбные | 80 | 100 | 7,5 | 14,1 | 7,5 | 2,8 | 9,6 | 8,6 | 138,6 | 115,9 |
| 54-20з | Горошек консервированный | | 40 | | 1 | | 0,125 | | 5,1 | | 26,05 |
| 54-21г | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,6 | 4,6 | 4,4 | 4,4 | 12,5 | 12,5 | 107,2 | 107,2 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,4 | 0,5 | 19,32 | 24,1 | 94 | 117,5 |
| | Итого | | | 23,46 | 18,3 | 17,7 | 14,225 | 69,27 | 93,5 | 548,5 | 613,94 |
| Четверг | | | | | | | | | | | |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 160 | 8,2 | 9,78 | 6,9 | 8,27 | 35,9 | 42,58 | 238,9 | 283,11 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 75 | 75 | 14,4 | 14,4 | 3,3 | 3,3 | 10,1 | 10,1 | 127,1 | 127,1 |
| №70 | Огурец соленый в нарезке | 60 | 60 | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 1,6 | 1,6 | 9 | 9 |
| б/н | Кондитерские изделия (печенье) | 25 | 25 | 1,8 | 1,8 | 2,9 | 2,9 | 18,6 | 18,6 | 104 | 104 |
| 54-3ги | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 6,7 | 6,7 | 27,9 | 27,9 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,4 | 0,5 | 19,32 | 24,1 | 94 | 117,5 |
| | Итого | | | 18,26 | 23,7 | 13,5 | 15,0 | 92,22 | 103,68 | 600,9 | 668,61 |
| Пятница | | | | | | | | | | | |
| №118 | Рагу из овощей и курицы | 150 | 180 | 15,75 | 18,9 | 5,25 | 6,3 | 13,12 | 15,75 | 163,05 | 195,66 |
| 54-6о | Яйца вареные | 1шт | 1шт | 4,8 | 4,8 | 4 | 4 | 0,3 | 0,3 | 56,6 | 56,6 |
| №232 | Фрукты свежие (яблоки) | 79 | 100 | 0,33 | 0,42 | 0 | 0 | 7,5 | 9,5 | 32,39 | 41 |
| б/н | Кондитерские изделия (печенье) | | 25 | | 1,8 | | 2,9 | | 18,6 | | 104 |
| 54-3ги | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 6,7 | 6,7 | 27,9 | 27,9 |
| 54-19-з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 8,2 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 74,8 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,4 | 0,5 | 19,32 | 24,1 | 94 | 117,5 |
| | Итого | | | 24,44 | 30,27 | 17,9 | 21,9 | 69,52 | 75,05 | 448,74 | 617,46 |

| 2 недели | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------------------|-----|-----|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Понедельник | | | | | | | | | | | |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 160 | 3,6 | 4,27 | 5,4 | 6,4 | 36,4 | 43,2 | 208,7 | 247,29 |
| 54-18м | Печень говяжья по-строгоновски | 80 | 80 | 13,4 | 13,4 | 14 | 14 | 5,3 | 5,3 | 200,5 | 200,5 |
| 54-20з | Горошек консервированный | 33 | 40 | 0,825 | 1 | 0,103 | 0,125 | 1,89 | 2,3 | 12,12 | 14,7 |
| 54-3ги | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 6,7 | 6,7 | 27,9 | 27,9 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,4 | 0,5 | 19,32 | 24,1 | 94 | 117,5 |
| | Итого | | | 21,285 | 22,92 | 19,903 | 21,025 | 69,61 | 81,6 | 543,22 | 607,89 |
| Вторник | | | | | | | | | | | |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 150 | 4,5 | 4,5 | 5,9 | 5,9 | 26,5 | 26,5 | 176 | 176 |
| 54-3р | Котлеты рыбные | 80 | 100 | 7,5 | 14,1 | 7,5 | 2,8 | 9,6 | 8,6 | 138,6 | 115,9 |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 80 | 100 | 0,8 | 1 | 7,0 | 8,8 | 5,44 | 6,8 | 89,44 | 111,8 |
| 54-1з | Сыр (порциями) | 20 | 20 | 4,6 | 4,6 | 5,8 | 5,8 | 0 | 0 | 70,4 | 70,4 |
| | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 120 | 1,5 | 1,6 | 0 | 0 | 21 | 23 | 91 | 103 |
| 54-3ги | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 6,7 | 6,7 | 27,9 | 27,9 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,4 | 0,5 | 19,32 | 24,1 | 94 | 117,5 |
| | Итого | | | 16,96 | 24,45 | 13,8 | 9,2 | 88,56 | 88,9 | 527,5 | 540,3 |
| Среда | | | | | | | | | | | |
| 54-8г | Капуста тушеная | 150 | 150 | 3,6 | 3,6 | 5 | 5 | 14,5 | 14,5 | 118,7 | 118,7 |
| 54-2о | Омлет с зеленым горошком | 150 | 150 | 9,6 | 9,6 | 11,5 | 11,5 | 4,7 | 4,7 | 160,4 | 160,4 |
| 54-6г | Сырник из творога | 80 | 80 | 13,6 | 13,6 | 7,2 | 7,2 | 17,6 | 17,6 | 191 | 191 |
| 54-21г | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,6 | 4,6 | 4,4 | 4,4 | 12,5 | 12,5 | 107,2 | 107,2 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,4 | 0,5 | 19,32 | 24,1 | 94 | 117,5 |
| | Итого | | | 22,56 | 26,6 | 28,5 | 28,6 | 68,62 | 73,4 | 671,3 | 694,8 |
| Четверг | | | | | | | | | | | |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 160 | 5,3 | 6,3 | 5,5 | 6,58 | 32,7 | 38,84 | 202 | 239,38 |
| 54-24м | Шницель из курицы | 75 | 75 | 14,4 | 14,4 | 3,3 | 3,3 | 10,1 | 10,1 | 127,1 | 127,1 |
| 54-13з | Салат из отварной свеклы | 80 | 90 | 1,36 | 1,53 | 1,6 | 1,8 | 7,36 | 8,28 | 50,4 | 56,7 |
| №325 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 9,5 | 41 | 41 |
| 54-2ги | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 6,5 | 6,5 | 26,8 | 26,8 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,4 | 0,5 | 19,32 | 24,1 | 94 | 117,5 |
| | Итого | | | 23,66 | 26,78 | 11,2 | 12,58 | 85,48 | 97,32 | 541,3 | 608,48 |
| Пятница | | | | | | | | | | | |
| 57-28м | Жаркое - по домашнему | 150 | 160 | 21,3 | 22,04 | 4,6 | 5,5 | 13,2 | 15,64 | 169,2 | 200,62 |
| №54-6с | Яйца вареные | 1шт | 1шт | 4,8 | 4,8 | 4 | 4 | 0,3 | 0,3 | 56,6 | 56,6 |
| 54-20з | Горошек консервированный | 33 | | 0,66 | | 0,0825 | | 3,38 | | 17,21 | |
| 54-3ги | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 6,7 | 6,7 | 27,9 | 27,9 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,4 | 0,5 | 19,32 | 24,1 | 94 | 117,5 |
| | Итого | | | 24,4 | 20,8 | | | | | | |
| | Среднее значение за завтрак | | | 21,90 | 24,02 | | | | | | |
| | Выполнение Сан ПнН 2020 | | | | | | | | | | |

Распределение ЭЦ
 Норма завтрака - 20-25%
 7-11 лет - 22,77%
 12 лет и старше - 23,75%

Повар
 Медсестра

Богодух Н.А.
 Высоцкая Е.В.



Утверждаю
"Осыковская школа"
Давыдова Т.Н.



Двухнедельное меню на осенний период (Октябрь 2023 - Март 2024 г) учебного года для учащихся 5-11 классов за счет родительской платы (завтрак)

Меню составлено согласно:

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Москва 2021
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей обучающихся в общеобразовательных организациях. Пособие.- М.;Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-257 с.
3. Сборника рецептов блюд для питания школьников. Министерство торговли УССР. – К.: Техника 1987г.

| Рецептурный сборник | Наименование блюда | Масса порций | белки г | жиры г | углеводы г | Энергоценность, ккал |
|---------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------------|
| I неделя | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | |
| 54-6 г | Рис отварной | 200 | 4,8 | 7,2 | 48,6 | 278,3 |
| б/н | Сосиска | 65 | 7,8 | 18,65 | 1,56 | 208 |
| 54-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 |
| №323 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 1,5 | 0 | 25 | 109,2 |
| № 54-3гн | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 60 | 7,74 | 0,6 | 28,8 | 141 |
| | Итого | | 14,44 | 16 | 110,76 | 839,2 |
| Вторник | | | | | | |
| №54-4г | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 200 | 11 | 9,3 | 48 | 318,5 |
| №54-23м | Биточек из курицы | 75 | 14,4 | 3,3 | 10,1 | 127,1 |
| №110 | Кукуруза консервированная | 80 | 1,6 | 0,2 | 8,2 | 41,7 |
| б/н | Кондитерские изделия (печенье) | 45 | 3,2 | 5,2 | 33,4 | 113,4 |
| №362 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 92 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 60 | 7,74 | 0,6 | 28,8 | 141 |
| | Итого | | 28,94 | 18,6 | 149,7 | 833,7 |
| Среда | | | | | | |
| №54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16,9 | 25,9 | 4,2 | 316,3 |
| №43 | Салат из отварной свекты | 100 | 1,7 | 2 | 9,2 | 63 |
| №54-з | Сыр (порциями) | 30 | 7 | 8,8 | 0 | 107,5 |
| № 54-3гн | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 60 | 7,74 | 0,6 | 28,8 | 141 |
| | Итого | | 23,64 | 37,3 | 48,9 | 655,7 |
| Четверг | | | | | | |
| №103 | Картофель отварной | 150/5 | 3,1 | 4,7 | 27 | 163 |
| №54-14р | Шницель рыбный | 80 | 10,3 | 6,4 | 10,1 | 139 |
| б/н | Икра кабачковая | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,6 | 9 |
| №362 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 92 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 60 | 7,74 | 0,6 | 28,8 | 141 |
| | Итого | | 22,54 | 11,8 | 88,7 | 544 |
| Пятница | | | | | | |
| №54-12м | Плов с курицей | 250 | 34 | 10,1 | 41,5 | 393,4 |
| №43 | Салат из отварной свекты | 100 | 1,7 | 2 | 9,2 | 63 |
| №54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| №323 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0 | 9,5 | 41 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 60 | 7,74 | 0,6 | 28,8 | 141 |
| | Итого | | 24,34 | 12,7 | 108,8 | 719,4 |

| 2 неделя | | | | | | |
|-------------|--------------------------------------|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Понедельник | | | | | | |
| №54-1г | Макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 7,1 | 7,4 | 43,7 | 269,3 |
| №54-24м | Шницель из курицы | 75 | 14,1 | 3,3 | 10,1 | 127,1 |
| №110 | Кукуруза консервированная | 80 | 1,6 | 0,2 | 8,2 | 41,7 |
| №54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| №54-э | Сыр (порциями) | 30 | 7 | 8,8 | 0 | 107,5 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 60 | 7,74 | 0,6 | 28,8 | 141 |
| | Итого | | 24,94 | 20,3 | 90,8 | 686,6 |
| Вторник | | | | | | |
| №103 | Картофель отварной | 150/5 | 3,1 | 4,7 | 27 | 163 |
| №54-3р | Котлета рыбная | 100 | 14,1 | 2,8 | 8,6 | 115,9 |
| №323 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 1,5 | 0 | 25 | 109,2 |
| № 54-3гн | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| 54-19э | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 60 | 7,74 | 0,6 | 28,8 | 141 |
| | Итого | | 26,84 | 16,3 | 96,2 | 631,8 |
| Среда | | | | | | |
| №54-6г | Рис отварной | 200 | 4,8 | 7,2 | 48,6 | 278,3 |
| №54-18м | Печень-по строгоновски | 80 | 13,4 | 14 | 5,3 | 200,5 |
| б/н | Огурцы соленые | 80 | 0,4 | 0,1 | 1,6 | 9 |
| №362 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 92 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 60 | 7,74 | 0,6 | 28,8 | 141 |
| | Итого | | 27,34 | 21,9 | 105,5 | 720,8 |
| Четверг | | | | | | |
| №57-28м | Жаркое-по домашнему | 200 | 24,8 | 6,2 | 18 | 225,7 |
| б/н | Икра кабачковая | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,6 | 9 |
| №323 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0 | 9,5 | 41 |
| б/н | Кондитерские изделия (печенье) | 45 | 3,2 | 5,2 | 33,4 | 113,4 |
| №54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 60 | 7,74 | 0,6 | 28,8 | 141 |
| | Итого | | 27,84 | 12,1 | 111,1 | 611,1 |
| Пятница | | | | | | |
| №54-3г | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 10,5 | 9,6 | 38,2 | 280,9 |
| №54-6о | Яйцо вареные | 1шт | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |
| №54-1т | Запеканка из творога | 100 | 17 | 10,7 | 16,6 | 231,8 |
| №362 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 92 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 60 | 7,74 | 0,6 | 28,8 | 141 |
| | Итого | | 21,04 | 24,9 | 105,1 | 802,3 |
| | Среднее значение за завтрак | | 21,41 | 19,19 | 95,50 | 632,38 |
| | Выполнение Сан ПиН 2020 | | 22,80% | 21,52% | 24,93% | 23,08% |

Распределение ЭЦ

Норма завтрака - 20-25%

12 лет и старше - 23,08%

Богодух Н.А.

Повар

Высоцкая Е.В.

Медсестра