

Директор МБОУ



**Примерное перспективное двухнедельное меню горячего питания
учащихся 1-4, 5-9 классов (льготной категории)
за счет бюджетных средств
в МБОУ "ОШ № 104" на 2022-2023 учебный год**

№ рецептуры	Наименование блюд согласно рецептуре	Выход блюда		белки		жиры		углеводы			
		1-4	5-9	1-4	5-9	1-4	5-9	1-4	5-9	1-4	5-9
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

298	Картофельное пюре	150,00	170,00	3,20	3,63	5,60	6,35	23,30	26,41	157,00	177,93
195	Рыба жареная с маслом	75/5	75/5	14,70	14,70	9,70	9,70	3,50	3,50	160,00	160,00
349	Чай с сахаром	200,00	250,00	0,10	0,13	0,00	0,00	15,00	18,75	60,00	75,00
	Огурец консервированный	30,00	40,00	0,84	1,12	0,00	0,00	0,39	0,52	4,80	6,40
	Хлеб пшеничный	50,00	70,00	3,78	5,29	0,45	0,63	23,36	32,70	115,04	161,06
	Кондитерские изделия. Пряники	25	40,00	1,20	1,92	0,70	1,12	19,43	31,09	83,95	134,32
	Итого			23,82	26,78	16,45	17,80	84,98	112,97	580,79	714,71

ВТОРНИК

144	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	170/10	9,00	10,17	10,60	11,98	46,20	52,21	320,00	361,60
330	Компот из смеси сухофруктов	200,00	250	0,60	0,75	0,00	0,00	31,50	39,38	129,00	161,25
282	Курица, тушенная в соусе с овощами	50/100	50/100	12,90	12,90	13,10	13,10	15,90	15,90	235,00	235,00
	Печенье	40,00	50	3,20	4,00	3,60	4,50	28,80	36,00	160,00	200,00
	Хлеб пшеничный	60,00	80,00	4,56	6,08	0,54	0,72	28,14	37,52	138,60	184,80
	Итого			30,26	33,90	27,84	30,30	150,54	181,01	982,60	1142,65

СРЕДА

164	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	150/5	5,66	6,50	4,09	4,70	29,41	33,80	178,35	205,00
219	Сосиски отварные	50,00	75	5,70	8,55	16,80	25,20	0,00	0,00	174,00	261,00
	Икра кабачковая	60,00	60,00	0,60	0,60	4,20	4,20	4,20	4,20	58,20	58,20
353	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200,00	250,00	3,30	4,13	3,50	4,12	22,50	28,13	135,00	168,75
	Хлеб пшеничный	50,00	70,00	3,78	5,29	0,45	0,63	23,36	32,70	115,04	161,06
	Печенье	40,00	50	3,20	4,00	3,60	4,50	28,80	36,00	160,00	200,00
323	Яблоко	40	50,00	0,16	0,20	0,00	0,00	3,80	4,75	16,40	20,50
	Итого			22,40	29,27	32,64	43,35	112,07	139,58	836,99	1074,51

ЧЕТВЕРГ

144	Каша пшеничная с маслом сливочным	130/10	150/10	6,35	7,30	8,61	9,90	34,80	40,00	243,60	280,00
280/314	Курица, тушенная в соусе сметанном	50/50	100/100	11,60	23,20	8,80	17,60	3,20	6,40	139,00	278,00
349	Чай с сахаром	200,00	250,00	0,10	0,13	0,00	0,00	15,00	18,75	60,00	75,00
114	Капуста тушенная	100,00	100,00	2,47	2,47	6,05	6,05	10,60	10,60	107,90	107,90
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	30/15/5	6,40	6,40	8,50	8,50	16,00	16,00	166,00	166,00
	Конфеты шоколадные	19	20	0,76	0,80	7,50	7,90	10,30	10,84	108,11	113,80
	Итого			27,68	40,30	39,46	49,95	89,90	102,59	824,61	1020,70

ПЯТНИЦА

150	Каша жидкая молочная из риса	200,00	250,00	5,00	6,25	11,60	14,50	43,90	54,88	301,00	376,25
353	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200,00	250,00	3,30	4,13	3,50	4,12	22,50	28,13	135,00	168,75
9	Сыр (порциями)	45	45	12,00	12,00	12,30	12,30	0,00	0,00	162,00	162,00
	Печенье	40,00	50	3,20	4,00	3,60	4,50	28,80	36,00	160,00	200,00
	Хлеб пшеничный	60,00	80,00	4,56	6,08	0,54	0,72	28,14	37,52	138,60	184,80
	Итого			28,06	32,46	31,54	36,14	123,34	156,53	896,60	1091,80
	Всего за неделю			132,23	162,71	147,93	177,54	560,83	692,68	4121,59	5044,37

№ рецептуры	Наименование блюд согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюда						Энергетическая ценность	
				белки		жиры		углеводы			
		1-4	5-9	1-4	5-9	1-4	5-9	1-4	5-9	1-4	5-9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

2 неделя

Понедельник

114	Капуста тушеная	100,00	100,00	2,47	2,47	6,05	6,05	10,60	10,60	107,90	107,90
194	Рыба, тушеная в томате с овощами	130,00	150	14,27	16,40	8,61	9,90	7,31	8,40	156,60	180,00
349	Чай с сахаром	200,00	250,00	0,10	0,13	0,00	0,00	15,00	18,75	60,00	75,00
	Хлеб пшеничный	50,00	70,00	3,78	5,29	0,45	0,63	23,36	32,70	115,04	161,06
292	Рис отварной с маслом	90/4,5	100/4,5	2,25	2,50	3,51	3,90	24,21	26,90	137,70	153,00
	Кондитерские изделия. Пряники	25	40,00	1,20	1,92	0,70	1,12	19,43	31,09	83,95	134,32
	Итого			24,07	28,71	19,32	21,60	99,91	128,44	661,19	811,28

Вторник

279	Рагу из курицы	40/115	50/125	11,43	12,90	9,30	10,50	15,59	17,60	192,20	217,00
	Кукуруза консервированная	30,00	30	1,20	1,20	0,00	0,00	6,60	6,60	30,00	30,00
169	Яйцо вареное	30,00	40,00	3,83	5,10	3,45	4,60	0,23	0,30	47,25	63,00
353	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200,00	250,00	3,30	4,13	3,50	4,12	22,50	28,13	135,00	168,75
	Кондитерские изделия. Пряники	25	40,00	1,20	1,92	0,70	1,12	19,43	31,09	83,95	134,32
	Хлеб пшеничный	50,00	70,00	3,78	5,29	0,45	0,63	23,36	32,70	115,04	161,06
	Итого			24,74	30,54	17,40	20,97	87,71	116,42	603,44	774,13

Среда

283	Плов из птицы	180,00	200,00	29,48	31,22	24,86	26,33	62,04	65,71	594,00	629,10
	Помидор	30,00	40,00	0,84	1,12	0,00	0,00	0,39	0,52	4,80	6,40
	Хлеб пшеничный	50,00	70,00	3,78	5,29	0,45	0,63	23,36	32,70	115,04	161,06
	Печенье	40,00	50	3,20	4,00	3,60	4,50	28,80	36,00	160,00	200,00
9	Сыр (порциями)	45	45	12,00	12,00	12,30	12,30	0,00	0,00	162,00	162,00
353	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200,00	250,00	3,30	4,13	3,50	4,12	22,50	28,13	135,00	168,75
	Итого			52,60	57,76	44,71	47,88	137,09	163,06	1170,84	1327,31

Четверг

165	Макароны с сыром	130/20/5	150/20/5	10,50	11,80	9,08	10,20	30,08	33,80	245,64	276,00
330	Компот из смеси сухофруктов	200,00	250	0,60	0,75	0,00	0,00	31,50	39,38	129,00	161,25
	Хлеб пшеничный	60	80	4,56	5,70	0,54	0,68	28,14	35,18	138,60	173,25
	Икра кабачковая	60,00	60,00	0,60	0,60	4,20	4,20	4,20	4,20	58,20	58,20
	Конфеты шоколадные	19,00	20,00	0,76	0,80	7,50	7,90	10,30	10,84	108,11	113,80
	Итого			17,02	19,65	21,32	22,98	104,22	123,39	679,55	782,50

Пятница

150	Каша жидкая молочная из риса	200/20	250/20	5,00	6,15	11,60	14,27	43,90	53,10	301,00	370,23
349	Чай с сахаром	200,00	250,00	0,10	0,13	0,00	0,00	15,00	18,75	60,00	75,00
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	30/15/5	6,40	6,40	8,50	8,50	16,00	16,00	166,00	166,00
	Кондитерские изделия. Пряники	25	40	1,20	1,92	0,70	1,12	19,43	31,09	83,95	134,32
169	Яйцо вареное	30,00	40,00	3,83	5,10	3,45	4,60	0,23	0,30	47,25	63,00
323	Яблоко	40	50,00	0,16	0,20	0,00	0,00	3,80	4,75	16,40	20,50
	Итого			16,53	19,70	24,25	28,49	94,56	119,24	658,20	808,55
	Всего за неделю			134,97	156,36	127,00	141,92	523,49	650,56	3773,22	4503,76
	Всего за 2 недели			267,20	319,07	274,93	319,45	1084,32	1343,23	7894,81	9548,12
	% от нормы			98,96	100,34	107,39	104,06	95,12	93,93	99,43	97,93