



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с. Мокрое

Л. И. Ступина

Примерное

двухнедельное меню на 2023-2024 уч. год для учащихся

(составлено на основании: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» Пермь, 2006; «Сборник рецептур блюд кулинарных изделий» составитель Голунова Л.Е., издательство «Проффикс» Санкт-Петербург, 2003.)

Неделя: Первая

Сезон: весенний

№ реп	Наименование блюда	Масса порции (г.)	С 7 до 11 лет				Масса порции (г.)	С 11 лет и старше			
			Б	Ж	У	ккал		Б	Ж	У	ккал
	Понедельник										
	Обед										
25	Салат картофельн. с зел. горошком	60	0,6	3,5	4,82	51,8	60	0,6	3,5	4,82	51,8
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	250	5,49	5,28	16,33	134,75
679	Гречка рассыпчатая отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	200	9,94	7,48	47,78	307,26
591	Гуляш из отварной говядины	110	14,79	13,42	3,57	126,15	110	14,79	13,42	3,57	126,15
859	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110,00	200	0,2	0,2	22,3	110,00
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
	Фрукты	100	0,92	0,3	11,1	52,5	100	0,92	0,3	11,1	52,5
	Итого:		32,76	28,33	104,27	815,38		36,34	31,26	119,48	919,14
	Вторник										
	Обед										
33	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,08	67,04	60	0,6	6,12	2,08	67,04
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	250	2,69	2,84	17,14	104,75
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	200	4,08	6,4	27,26	183,00

244	Рыба припущенная	100	7,65	1,01	3,18	52,5	100	7,65	1,01	3,18	52,5
-	Напиток из сока	200	1,44	0,0	27,78	116,89	200	1,44	0,0	27,78	116,89
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
	Фрукты	100	0,92	0,3	11,1	52,5	100	0,92	0,3	11,1	52,5
	Итого:		20,83	16,54	95,96	674,11		21,78	17,75	102,12	713,36
	Среда										
	Обед										
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	60	0,82	3,71	5,06	56,88
187	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8	250	1,75	4,89	8,49	84,75
608	Котлета мясная с соусом	120	11,16	9,93	13,61	188,21	120	11,16	9,93	13,61	188,21
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	140,76	200	11,64	19,48	100,0	187,68
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	200	0,04	0,00	24,76	94,2
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
	Фрукты	100	0,92	0,3	11,1	52,5	100	0,92	0,3	11,1	52,5
	Итого:		27,47	33,54	149,9	737,03		30,73	39,39	176,6	800,9
	Четверг										
	Обед										
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	60	0,46	3,65	1,43	40,38
201	Суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62	250	5,99	7,54	15,53	148,28
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	200	7,36	6,02	35,26	224,6
591	Гуляш из отварной говядины	110	14,79	13,42	3,57	126,15	110	14,79	13,42	3,57	126,15
648	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,6	200	0,00	0,00	15,3	49,6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
	Фрукты	100	0,92	0,3	11,1	52,5	100	0,92	0,3	11,1	52,5
	Итого:		25,83	31,82	95,71	744,05		28,87	34,83	107,63	829,86
	Пятница										
	Обед										
21	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	60	0,86	3,65	5,02	56,34

170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82,00	250	1,81	4,91	125,25	102,5
601	Плов	200	15,3	14,7	38,6	348,3	250	19,3	18,38	48,25	435,38
	Напиток из сока	200	1,44	0,0	27,78	116,89	200	1,44	0,0	27,78	116,89
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
	Фрукты	100	0,92	0,3	11,1	52,5	100	0,92	0,3	11,1	52,5
	Итого:		24,37	23,66	196,28	792,71		28,73	28,32	230,98	900,29

Неделя: Вторая

Сезон: весенний

№ реп	Наименование блюда	Масса порции (г.)	С 7 до 11 лет				Масса порции (г.)	С 11 лет и старше			
			Б	Ж	У	ккал		Б	Ж	У	ккал
	Понедельник										
	Обед										
34	Салат из отвар.свеклы с зел. горош	60	1,0	2,51	4,91	46,26	60	1,0	2,51	4,91	46,26
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	250	5,49	5,28	16,33	134,75
679	Гречка рассыпчатая отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	200	9,94	7,48	47,78	307,26
664	Бефстроганов из отварной говядины	110	20,04	13,56	7,08	231,6	110	20,04	13,56	7,08	231,6
859	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110,00	200	0,2	0,2	22,3	110,00
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
	Фрукты	100	0,92	0,3	11,1	52,5	100	0,92	0,3	11,1	52,5
	Итого:		38,41	27,48	107,87	915,29		41,99	30,41	123,08	1019,05
	Вторник										
	Обед										
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	60	0,46	3,65	1,43	40,38
35	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	250	1,93	6,34	10,05	104,16
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	200	4,08	6,4	27,26	183
486	Рыба, тушеная с овощами	100	19,42	10,99	9,14	210,00	100	19,42	10,99	9,14	210,00

868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	200	0,04	0,00	24,76	94,2
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
	Фрукты	100	0,92	0,3	11,1	52,5	100	0,92	0,3	11,1	52,5
	Итого:		30,45	26,85	92,58	781,79		31,25	28,76	97,32	820,92
	Среда										
	Обед										
21	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,08	67,04	60	0,6	6,12	2,08	67,04
187	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8	250	1,75	4,89	8,49	84,75
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	140,76	200	11,64	19,48	100,0	187,68
608	Биточки с соусом	120	11,16	9,93	13,61	188,21	120	11,16	9,93	13,61	188,21
648	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,6	200	0,00	0,00	15,3	49,6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
	Фрукты	100	0,92	0,3	11,1	52,5	100	0,92	0,3	11,1	52,5
	Итого:		27,21	35,95	137,46	702,59		30,47	41,8	164,16	766,46
	Четверг										
	Обед										
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	60	0,46	3,65	1,43	40,38
42	Суп картофельный с рыбой	200	11,33	9,73	5,33	154,2	250	14,16	12,16	6,66	192,75
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	200	7,36	6,02	35,26	224,6
591	Гуляш из отварной говядины	110	14,79	13,42	3,57	126,15	110	14,79	13,42	3,57	126,15
859	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110,00	200	0,2	0,2	22,3	110,00
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
	Фрукты	100	0,92	0,3	11,1	52,5	100	0,92	0,3	11,1	52,5
	Итого:		32,57	35,72	95,62	840,03		37,24	39,65	105,76	934,73
	Пятница										
	Обед										
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	60	0,82	3,71	5,06	56,88
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82,00	250	1,81	4,91	125,25	102,5

590	Жаркое по домашнему	150	18,53	11,4	27,97	307,8	200	24,71	15,2	37,29	410,4
	Напиток из сока	200	1,44	0,0	27,78	116,89	200	1,44	0,0	27,78	116,89
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
	Фрукты	100	0,92	0,3	11,1	52,5	100	0,92	0,3	11,1	52,5
	Итого:		27,56	20,42	185,69	700,25		34,1	25,2	220,06	875,85