

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 61

Габаровец Е.В.

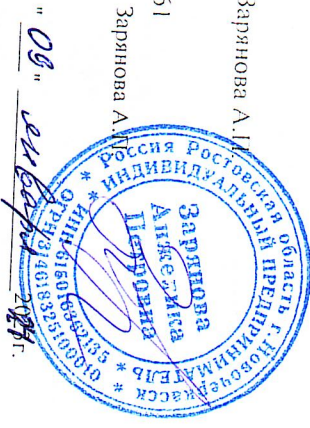


09 " января 2024

Утверждено ИП Зарянова А.П.

МБОУ СОШ № 61

Зарянова А.П.



09 " января 2024

Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов
для организации горячего питания учащихся МО (малообеспеченные), СВО, ОВЗ возрастной категории 12 лет и старше
осенне - зимний период 2023 - 2024 гг.

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ Рецептуры
		б	ж	у		
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,30	10,10	30,60	246,50	№ 160 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
Сыр твердый порциями	10	2,33	2,95	0,00	35,87	№ 33 2008г
Масло сливочное	10	1,22	3,77	7,31	68,05	№ 32 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	560	15,51	17,48	82,04	547,52	
ОБЕД						
Шн из свежей капусты с картофелем	250	1,81	6,41	13,00	116,93	№ 145 2008г
Печень по - строголовски	100	10,43	9,25	5,90	148,57	№ 261 2004г

ОБЕД									
Ци из свежей капусты с картофелем									
Печень по - Строгоновски	250	1,81	6,41	13,00	116,93	№ 145 2008г			
Макаронны отварные	100	10,43	9,25	5,90	148,57	№ 261 2004г			
Икра свекольная	200	7,70	10,41	36,67	271,17	№ 299/519 2008г			
Хлеб пшеничный	100	3,73	1,83	10,16	72,03	№ 110 2008г			
Хлеб ржаной	40	3,06	0,26	19,33	91,90	Технологическая карта табл.			
Компот из свежих фруктов	30	2,64	0,48	13,36	68,32	Технологическая карта табл.			
Итого за обед:	200	0,22	0,22	11,00	46,86	№ 639 2008г			
ИТОГО В ДЕНЬ	920	29,59	28,86	109,42	815,78				
	1480	45,10	46,34	191,46	1363,30				
ВТОРНИК									
ЗАВТРАК									
Омлет с морковью, запеченый									
Горошек зеленый консервированный	200	9,85	14,73	28,91	287,61	№ 348 2008г			
Какао с молоком	100	4,20	0,28	8,50	53,32	№ 27а 2008г			
Хлеб пшеничный	200	3,08	3,50	17,80	115,02	№ 725 2008г			
Итого за завтрак:	50	3,82	0,32	24,16	114,80	Технологическая карта табл.			
ОБЕД	550,00	20,95	18,83	79,37	570,75				
Суп картофельный с горохом									
Биточки рыбные с соусом	250	5,62	7,12	16,75	153,56	№ 162 2008г			
Рис отварной	100	10,66	10,80	5,50	161,84	№ 364 2008г			
Соленья в ассортименте	200	4,69	8,37	29,58	212,41	№ 215 2008г			
Хлеб пшеничный	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Технологическая карта табл.			
Хлеб ржаной	40	3,06	0,26	19,33	91,90	Технологическая карта табл.			
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	Технологическая карта табл.			

Компот из смеси сухофруктов

Итого за обед:	200	0,66	0,02	17,55	73,02	№ 644 2008г
ИТОГО В ДЕНЬ	920	28,13	27,15	103,77	771,95	
	1470	49,08	45,98	183,14	1342,70	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Шницель рубленый						
Рис отварной	90	11,29	11,02	5,94	168,10	№ 465 2008г
Соленья в ассортименте	150	3,69	7,37	28,75	196,09	№ 215 2008г
Хлеб пшеничный	100	0,80	0,10	1,70	10,90	технологическая карта табл.
Чай с сахаром, лимоном	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
ОБЕД	580	19,14	18,76	70,92	529,08	
Суп крестьянский с крупой						
Плов из птицы	250	2,37	13,65	15,43	194,05	№ 138 2004г
Соленья в ассортименте	200	17,28	14,12	27,20	305,00	№ 492 2004г
Хлеб пшеничный	100	0,80	0,10	1,70	10,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Кисель фруктовый	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Итого за обед:	200	1,55	0,04	20,66	89,20	№ 645 2008г
ИТОГО В ДЕНЬ	820	27,70	28,65	97,68	759,37	
	1400	46,84	47,41	168,60	1288,45	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Каша молочная вязкая с рисом, маслом						
Фрукты свежие	250	12,66	19,3	45,77	407,42	№ 303 2004г
	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.

Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	Технологическая карта табл.
Кофейный напиток	200	2,01	2,00	18,00	98,04	№ 719 2008г
Итого за завтрак:	590	18,13	21,96	92,90	641,76	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	250	4,25	4,37	33,12	188,81	№ 160 2008г
Жаркое по-домашнему	200	14,8	20,32	19,9	321,68	№ 442 2008г
Салат из квашеной капусты	100	1,46	0,08	2,43	16,31	№ 62 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	Технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	Технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,02	17,55	72,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	820	26,81	25,53	105,71	759,80	
ИТОГО В ДЕНЬ	1410	44,94	47,49	198,61	1401,56	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Поджарка	90	7,63	12,97	18,01	219,29	№ 438 2008г
Соленья в ассортименте	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Технологическая карта табл.
Чай с сахаром, лимоном	150	6,48	5,78	25,62	180,42	№ 513 2008г
Хлеб пшеничный	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Итого за завтрак:	40	3,06	0,26	19,33	91,90	
ОБЕД	580	18,27	19,12	79,86	564,60	Технологическая карта табл.
Рассольник домашний	250	3,28	6,63	7,71	103,63	№ 154 2008г
Гуляш из отварного мяса	100	8,56	15,42	18,47	246,90	№ 443 2008г
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,14	6,45	28,52	204,69	№ 513 2008г
Горошек зеленый консервированный	100	4,20	0,28	8,50	53,32	№ 27а 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	Технологическая карта табл.

Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	200	0,22	0,22	11,00	46,86	№ 639 2008г
Итого за обед:	920	30,1	29,74	106,89	815,62	
ИТОГО В ДЕНЬ	1500	48,37	48,86	186,75	1380,22	
2-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" с маслом, сахаром						
Чай с сахаром	200	8,31	9,72	29,72	239,60	№ 297 2004г
Масло сливочное	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
Сыр твердый порциями	10	1,22	3,77	7,31	68,05	№ 32 2008г
Хлеб пшеничный	10	2,33	2,95	0,00	35,87	№ 33 2008г
Фрукты свежие	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
	560	15,52	17,1	81,16	540,62	
ОБЕД						
Суп крестьянский с крупой	250	2,37	13,65	15,43	194,05	№ 138 2004г
Тефтели мясные с соусом	100	10,44	8,96	6,42	148,08	№ 462 2004г
Каша пшеничная	200	8,24	7,73	32,52	232,61	№ 243 2004г
Салат из квашеной капусты	100	1,46	0,08	2,43	16,28	№ 62 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,02	17,55	73,04	№ 644 2008г
Итого за обед:	920	28,87	31,18	107,04	824,28	

ИТОГО В ДЕНЬ		1480	44,39	48,28	188,2	1364,90	
ВТОРНИК							
ЗАВТРАК							
Запеканка творожная с рисом							
Соус сметанный	200		18,96	17,84	40,21	397,24	№ 366 2008г
Чай с сахаром, лимоном	20		0,67	2,1	0,95	25,38	Технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	200		0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Фрукты свежие	40		3,06	0,26	19,33	91,90	Технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	100		0,40	0,40	9,80	44,40	Технологическая карта табл.
ОБЕД	560		23,39	20,61	85,49	621,01	
Суп картофельный с рыбными консервами							
Рагу из птицы	250		10,21	7,46	14,18	164,70	№ 142 2004г
Свекла отварная	200		11,98	20,53	39,68	391,41	№ 489 2004г
Хлеб пшеничный	100		1,5	0,35	7,3	38,35	№ 51 2004г
Хлеб ржаной	40		3,06	0,26	19,33	91,90	Технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	30		2,64	0,48	13,36	68,32	Технологическая карта табл.
Итого за обед:	200		0,22	0,22	11,00	46,86	№ 639 2008г
ИТОГО В ДЕНЬ	1380		53	49,91	190,34	1422,55	
СРЕДА							
ЗАВТРАК							
Свекла отварная с маслом							
Рыба тушёная в томате с овощами	100		3,55	1,68	14,48	87,24	№ 51 2004г
Пюре картофельное	90		5,7	9,87	3,8	126,83	№ 340 2008г
Кофейный напиток	150		3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 2008г
Хлеб пшеничный	200		2,01	2	18	98,04	№ 692 2004г
Хлеб пшеничный	40		3,06	0,26	19,33	91,90	Технологическая карта табл.

Итого за завтрак:									
ОБЕД	580	17,44	18,68	75,98	541,8				
Суп картофельный с макаронными изделиями									
Котлета куриная с соусом	250	3,37	5,78	21,75	152,50	№ 163 2008г			
Каша гречневая рассыпчатая	100	11,39	16,24	11,37	237,20	№ 268 2004г			
Соленья в ассортименте	200	8,14	6,45	28,52	204,69	№ 513 2008г			
Компот из свежих фруктов	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Технологическая карта табл.			
Хлеб пшеничный	200	0,22	0,22	11,00	46,86	№ 639 2008г			
Хлеб ржаной	40	3,06	0,26	19,33	91,90	Технологическая карта табл.			
Итого за обед:	30	2,64	0,48	13,36	68,32				
ИТОГО В ДЕНЬ	920	29,62	29,53	107,03	812,37	Технологическая карта табл.			
	1500	47,06	48,21	183,01	1354,17				
ЧЕТВЕРГ									
ЗАВТРАК									
Соленья в ассортименте									
Тефтели мясные	60	0,48	0,06	1,02	6,54				
Каша гречневая рассыпчатая	90	5,43	7,03	6,42	110,67	Технологическая карта табл.			
Кофейный напиток с молоком	200	8,64	7,7	34,16	240,50	№ 462 2004г			
Хлеб пшеничный	200	3,6	2,7	29,2	155,50	№ 513 2008г			
Итого за завтрак:	40	3,06	0,26	19,33	91,90	№ 692 2004г			
ОБЕД	590	21,21	17,75	90,13	605,11	Технологическая карта табл.			
Борщ с капустой и картофелем									
Тефтели натуральные с соусом	250	6,53	12,73	13,8	195,89	№ 133 2008г			
Рис отварной	100	6,07	7,02	5,71	110,30	№ 263 2004г			
Соленья в ассортименте	200	5,21	9,30	32,86	235,98	№ 215 2008г			
	100	0,80	0,10	1,70	10,90	Технологическая карта табл.			

Хлеб пшеничный		40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной		30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Кисель фруктовый		200	1,55	0,04	20,66	89,20	№ 645 2008г
Итого за обед:		920	25,86	29,93	107,42	802,49	
ИТОГО В ДЕНЬ		1510	47,07	47,68	197,55	1407,60	
ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК							
Каша молочная с рисом вязкая		200	7,01	7,15	14,84	151,75	№ 318 2004г
Сыр твердый порциями		10	2,33	2,95	0,00	35,87	№ 33 2008г
Масло сливочное		10	1,22	3,77	7,31	68,05	№ 32 2008г
Какао с молоком		200	3,08	3,50	17,80	115,02	№ 725 2008г
Хлеб пшеничный		40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Фрукты свежие		100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:		560	17,1	18,03	69,08	506,99	
ОБЕД							
Суп гороховый с картофелем		250	5,62	7,12	16,75	153,56	№ 162 2008г
Плов из птицы		200	14,13	13,47	28,63	277,72	№ 492 2004г
Икра кабачковая		100	1,20	9,70	7,70	122,90	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный		40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной		30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов		200	0,66	0,02	17,55	73,02	№ 644 2008г
Итого за обед:		820	27,31	31,05	103,32	787,42	
ИТОГО В ДЕНЬ		1380	44,41	49,08	172,4	1294,41	

ПРОШИТО ПРОНУМЕРОВАННО

и склеплено печатью МБОВЕТ

Сидорова

Директор МБОУ СОШ №61

Е.В. Табаровец

