

Утверждаю:
Председатель комитета по образованию
Чаплыгинского муниципального района
О.А. Горяченкова



Примерное двухнедельное МЕНЮ на 2022-2023 учебный год
для обучающихся с 5-11 классы по общеобразовательным программам основного и среднего общего образования, для детей находящихся в семье опекуна (попечителя), в приемной семье, детей из малоимущих семей, и многодетных семей на сумму 55 рублей

День: понедельник
Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: С 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энерге- тичес- кая ценность (ккал)
		С 11 лет и старше	Б	Ж	У		
	День: понедельник Неделя: первая						
	Обед						
79	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1,4	3,1	11,1	79,59	
206	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,53	20,78	155,25	
511	Шницель рыбный натуральный	75	11,43	9,4	5,68	154,14	
682	Рис отварной маслом сливочным	150/5	3,86	4,1	38,65	211,25	
348	Соус томатный	50	1,0	2,0	7,2	50,8	
Тех. карта	Напиток из сока	200	0,2	0,00	25,81	104,04	
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,79	0,8	26,09	128,03	
	Фрукты	Не менее 100 гр	2,7	0,6	24,3	120	
	Итого:		30,26	25,53	159,6	1003,10	

День: вторник							
Неделя: первая							
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,6	5,5	57,6	
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,12	2,92	30,08	161,57	
Тех карта	Тфтели	80	14,5	13,1	11,8	225,7	
694	Шюре картофельное с сливочным маслом	150/5	3,25	4,86	23,17	148,1	
883	Кисель из концентрата	200	0,072	0,00	31,7	127,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03	
	Итого:		26,54	25,28	128,33	848,09	
День: среда							
Неделя: первая							
Обед							
54	Икра свекольная	60	0,9	3,7	6,5	62,9	
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,82	5,18	9,48	92,14	
Тех карта	Гуляш из мяса птицы	50/50	14,9	17,6	3,5	235,2	
679	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	7,96	5,68	39,2	244,1	
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,0	60,0	
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03	
	Кондитерские изделия	40	2,29	12	24,4	214,18	
	Итого:		31,38	44,96	124,16	1036,77	

День: четверг									
Неделя: первая									
20	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1,4	3,1	11,1	78,59			
204	Суп картофельный с крупкой (пшено)	250	2,97	3,14	21,59	125,77			
Тех карта	Плов из птицы	50/150	18,7	18,1	41,4	410,23			
	Сок фруктовый	200	1,0	0	18,2	76			
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03			
	Итого :		27,87	25,14	118,37	818,62			
День: пятница									
Неделя: первая									
Обед									
33	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5,7	58,4			
204	Суп картофельный с крупкой (рис)	250	2,52	2,91	22,08	123,97			
Тех карта	Биточки из мяса птицы	80	15,2	13,1	13,6	236,5			
688	Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5	5,53	4,2	36,64	209,98			
348	Соус томатный	50	1,0	2,0	7,2	50,8			
958	Кофейный напиток	200	1,94	1,9	22,88	116,22			
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03			
	Итого :		30,82	28,51	134,18	923,9			

День: понедельник		Неделя: вторник							
Обед :									
20	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1,4	3,1	11,1	79,59			
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,12	2,92	30,08	161,57			
247	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70/30	13,7	3,7	2,3	98,2			
682	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,86	4,1	38,65	211,25			
Тех карта	Напиток из сока	200	0,2	0,00	25,81	104,04			
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03			
	Кондитерские изделия	40	2,19	1,2	24,4	214,4			
	Итого :		30,08	26,62	150,81	997,08			
День: вторник									
Неделя: вторник									
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,6	5,5	57,6			
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,84	5,17	9,56	91,5			
Тех карта	Гуляш из мяса птицы	50/50	14,9	17,6	3,5	235,2			
688	Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5	5,53	4,2	36,64	209,98			
958	Кофейный напиток	200	1,94	1,9	29,88	116,22			
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03			
	Итого:		28,21	37,04	111,16	838,53			

День: среда							
Неделя: вторая							
Обед :							
54	Икра свекольная	60	0,9	3,7	6,5	62,9	
204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,97	3,14	21,59	125,77	
Тех карта	Тертели	80	14,5	13,1	11,8	225,7	
694	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,25	4,86	23,17	148,1	
883	Кисель из концентрата	200	0,072	0	31,7	127,09	
237	Запеканка из творога	50	8,7	6,03	8,58	124	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03	
	Итого :		34,26	31,63	129,42	941,59	
День: четверг							
Неделя: вторая							
Обед :							
20	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1,4	3,1	11,1	79,59	
206	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,53	20,78	155,25	
Тех карта	Плов из мяса птицы	50/150	18,7	18,1	41,4	410,23	

Тех карта	Напиток из сока	200	0,2	0	25,81	104,04
	Хлеб ржаном – пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого :		29,97	27,53	125,17	877,1
День: пятница						
Неделя: вторая						
Обед						
33	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5,7	58,4
204	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,52	2,91	22,08	123,97
Тех карта	Котлеты из мяса птицы	80	12,9	14,6	13,6	236,1
679	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	7,96	5,68	39,2	244,1
348	Соус томатный	50	1,0	2,0	7,2	50,8
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,0	60,0
	Хлеб ржаном - пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого:		28,98	29,59	129,76	901,4

Необходимо предусмотреть ежедневную С-витаминизацию 3-х блюд
Весенне-летний период - 0,25мг.
Осенне-зимний - 0,5мг.
Меню разработала: технолог службы школьного питания


Исаева Н.Г.