Согласовано:

Директор МОУ СОШ № 83

_____ Г.С.Филиппова

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

_____ Н.И.Бартош

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(двухнедельное)
для питания детей за счет родителей (с 11 лет и старше)
на 2022 – 2023 учебный год
(Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для школ, Пермь, 2013 год)

Дата	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ПН.	Каша пшенная молочная (3,2%) с маслом сливочным (72,5%)	267	200/10	7,8	9,5	35,8	284	0,95	7,3	0,28	0,8	72,3	96,5	21,5	6,0
	Булочка с колбасой вареной	548	100/100	10,3	13,4	31,0	286	0,12	0,0	0,02	1,7	26,0	111,0	16,0	1,3
	Чай с сахаром	493	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,0	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Итого за день:			**18,3**	**22,9**	**81,8**	**628**								
ВТ.	Салат из огурцов соленых с маслом растительным	19	60	0,7	10,1	2,0	104	0,03	5,0	0,00	4,5	18,0	33,0	13,0	0,5
	Котлета «Домашняя»	381	80	7,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,04	0,5	3,9	18,5	2,6	2,8
	Пюре картофельное	429	150	2,1	4,4	10,9	192	0,01	0,5	0,03	0,1	26,0	5,7	19,0	0,7
	Компот из клюквы свежезамороженной	507	200	0,1	0,0	24,9	97	0,00	1,8	0,00	0,0	10,0	7,0	2,0	0,1
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**18,3**	**32,8**	**101,3**	**739**								
СР.	Салат из свеклы с маслом растительным	50	60	1,3	7,4	8,5	106	0,02	5,7	0,00	2,3	33,0	38,0	19,0	1,3
	Печень говяжья по-Строгановски	398	80/50	13,6	13,6	3,9	195	0,29	8,5	8,04	5,4	23,0	31,6	18,0	6,7
	Рис отварной	414	150	3,6	6,0	36,0	180	0,05	0,0	0,04	0,4	7,0	94,4	30,0	0,7
	Чай с сахаром	493	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,0	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	108	40	1,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**20,3**	**27,8**	**112,6**	**599**								
ЧТ.	Макароны отварные с сыром твердым тертым (50%) и маслом сливочным (72,5%)	295	180/20/10	12,1	10,1	34,0	275	0,08	0,1	0,07	1,0	20,7	16,8	2,0	1,1
	Булочка с колбасой п/копченой «Донская»	548	100/100	10,3	13,4	31,0	286	0,12	0,0	0,02	1,7	26,0	111,0	16,0	1,3
	Чай с сахаром	493	200/15	0,1	0,0	15,0	58	0,00	0,0	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Итого за день:			**22,5**	**23,5**	**80,0**	**619**								

ПТ.	Котлета «Московская» Пюре картофельное Компот из ягод свежезамороженных Хлеб пшеничный	381 429 507 108	80 150 200 40	17,8 3,1 0,1 7,6	17,5 4,4 0,0 0,8	14,3 10,9 24,9 49,2	286 192 97 60	0,09 0,01 0,01 0,11	0,0 3,4 29,3 0,0	0,04 0,03 0,00 0,00	0,5 0,4 0,0 1,1	33,0 26,0 10,0 20,0	18,5 57,0 7,0 6,5	26,0 19,0 2,0 1,4	2,8 0,7 0,1 1,1
	Итого за день:			**28,6**	**22,7**	**99,3**	**635**								
ПН.	Винегрет овощной Биточки по-Хлыновски Кисель плодово-ягодный из концентрата Хлеб пшеничный	76 381 503 108	150 80 200 40	1,3 20,0 0,0 7,6	10,8 28,5 15,3 0,8	6,8 8,1 0,0 49,2	78 373 59 60	0,04 0,09 0,00 0,11	8,4 0,0 0,0 0,0	0,00 0,04 0,00 0,00	4,6 0,5 0,0 1,1	23,0 39,0 1,0 20,0	40,0 185,0 0,0 6,5	1,8 26,0 0,0 1,4	0,8 2,8 0,1 1,1
	Итого за день:			**28,9**	**55,4**	**64,1**	**570**								
ВТ.	Макароны отварные с сыром твердым, тертым (50%) и маслом сливочным (72,5%) Хачапури с сыром твердым (50%) Чай с сахаром и лимоном	295 580 494	150/30/10 75 200/15/7	12,1 10,2 0,3	10,1 10,8 0,0	34,0 30,2 24,1	275 129 60	0,08 0,10 0,0	0,1 4,9 2,8	0,07 0,10 0,00	1,0 1,0 0,0	20,7 14,7 14,2	16,8 14,4 4,0	2,0 2,3 2,0	1,1 0,7 0,4
	Итого за день:			**22,6**	**20,9**	**88,3**	**464**								
СР.	Салат из свежей капусты с морковью, с маслом растительным Плов из окорочков Чай с сахаром Хлеб пшеничный	1 406 493 108	60 75/200 200/15 40	2,1 14,6 0,2 7,6	10,1 13,0 0,0 0,8	9,3 36,2 15,0 49,2	136 330 58 60	0,04 0,03 0,00 0,11	25,6 1,3 0,0 0,0	0,00 0,01 0,00 0,00	4,5 5,4 0,0 1,1	56,0 33,0 11,0 20,0	4,3 133,0 3,0 6,5	21,0 31,0 1,0 1,4	0,8 1,3 0,3 1,1
	Итого за день:			**24,5**	**23,9**	**109,7**	**584**								
ЧТ.	Котлета «Московская» Пюре картофельное Чай с сахаром Хлеб пшеничный	381 429 493 108	1/80 150 200/15 40	17,8 2,1 0,2 7,6	17,5 4,4 0,0 0,8	14,3 10,9 15,0 49,2	286 192 58 60	0,09 0,09 0,00 0,11	0,0 0,0 0,0 0,0	0,04 0,03 0,00 0,00	14,8 0,1 0,0 1,1	0,4 26,0 11,0 20,0	26,0 57,0 3,0 6,5	0,5 19,0 1,0 1,4	2,8 0,7 0,3 1,1
	Итого за день:			**27,7**	**22,7**	**89,4**	**596**								
ПТ.	Салат из свеклы с маслом растительным Биточки по - Хлыновски Рис отварной с соусом красным основным Сок натуральный Хлеб пшеничный	50 381 414 518 108	60 1/80 150 200 40	1,3 20,0 3,6 0,7 7,6	7,4 28,5 6,0 0,0 0,8	8,5 8,1 36,0 12,8 49,2	106 373 180 54 60	0,02 0,09 0,05 0,01 0,11	5,7 0,0 0,0 2,0 0,0	0,00 0,04 0,04 0,00 0,00	2,3 0,5 0,4 0,0 1,1	33,0 39,0 7,0 7,0 20,0	38,0 185,0 94,4 0,0 6,5	19,0 26,0 30,0 0,0 1,4	1,3 2,8 0,7 1,4 1,1
	Итого за день:			**33,2**	**42,7**	**114,6**	**773**								

ПН.	Салат из свежей капусты с маслом растительным	1	60	2,1	10,1	9,3	136	0,04	25,6	0,00	4,5	56,0	43,0	21,0	0,8
	Тефтели «Ёжики» с соусом красным основным	390	60/50	9;5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21,0	108,0	1,6	1,5
	Пюре картофельное	429	150	2,1	4,4	10,9	192	0,09	3,4	0,03	0,4	26,0	57,0	19,0	0,7
	Компот из фруктов свежих	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	7,3	0,00	0,2	22,0	1,6	14,0	1,1
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**21,8**	**30,8**	**103,9**	**705**								
ВТ.	Колбаса отварная сливочная	395	100	11,5	18,3	1,5	216	0,14	0,00	0,00	0,4	31,0	134,0	17,0	1,6
	Каша гречневая рассыпчатая с соусом красным основным	327	150	10,4	9,2	51,1	323	1,38	0,00	0,27	4,1	95,0	135,0	90,2	3,03
	Чай с сахаром	493	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,00	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,00	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**29,7**	**28,3**	**116,8**	**657**								
СР.	Каша пшенная молочная (3,2%) с маслом сливочным (72,5%)	260	200/10	7,8	9,5	35,8	284	0,95	7,3	0,28	0,8	72,3	96,5	21,5	6,0
	Сырники со сгущенным молоком	320	150/20	11,8	10,9	15,0	205	0,08	0,3	0,14	0,8	20,2	30,5	3,1	1,0
	Какао напиток «Золотой Ярлык» с молоком натуральным (3,2%)	496	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	12,4	11,0	2,7	0,8
	Итого за день:			**23,2**	**23,7**	**75,8**	**633**								
ЧТ.	Помидор свежий крупным куском	22	60	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0,00	2,3	33,0	38,0	19,0	1,3
	Сосиска отварная для завтрака	395	2/50	11,1	23,9	1,6	265	0,14	0,0	0,00	0,4	31,0	134,0	17,0	1,6
	Макароны отварные с соусом красным основным	291	150	37,7	4,5	19,6	193	0,38	0,1	0,00	5,3	38,0	23,8	54,0	5,2
	Чай с сахаром	493	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,0	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**58,1**	**34,7**	**93,8**	**665**								