



УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ
«Шахтёрская ОШ №21»
Т.Н. Пустовитова
«21» августа 2023 г

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ**

для школьной столовой

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ШАХТЁРСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА №21»
на 2023-2024 учебный год**

Шахтёрск, 2023

**Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся
1-4 классов Завтрак. 1 неделя**

№ рецеп.	Наименование блюд	Вес порции	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность
Понедельник						
421	Омлет натуральный	120	11,0	22,0	3,0	230,0
70	Огурец соленый	40	0,1	0,1	1,0	7,8
25	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,6	29,3	117,0
382	Какао на молоке	200	2,9	3,0	29,0	98,6
26	Печенье	25	1,1	9,1	19,4	161,7
	Итого за завтрак:	445	20,0	34,8	81,7	615,1
Вторник						
681	Каша гречневая	150	5,3	5,7	26,2	221,5
286	Котлета куриная	60	11,9	8,8	11,6	173,0
336	Капуста тушеная	60	3,2	4,7	16,5	107,0
868	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	21,4	94,2
25	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,6	29,3	117,0
	Итого за завтрак:	530	25,4	19,8	105,0	712,7
Среда						
469	Запеканка творожная со сметаной	100\10	11,5	7,6	15,8	200,3
8	Бутерброд с маслом	60\10	0,8	6,0	18,8	154,0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
847	Яблоко	100	0,4	0,2	9,4	38,7
	Итого за завтрак:	480	12,9	13,8	58,0	421,0
Четверг						
694	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150,0
284	Оладьи из печени	60	3,1	4,6	0,3	63,0
52	Салат из свеклы	60	3,2	3,0	17,4	109,4
25	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,6	29,3	117,0
951	Кофейный напиток	200	2,4	2,9	28,0	97,4
847	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95,0
	Итого за завтрак:	680	19,3	12,9	126,2	631,8
Пятница						
688	Макаронны отварные	150	6,6	5,4	21,7	182,7
486	Рыбные биточки	60	11,1	3,1	6,2	132,8
43	Салат витаминный	60	2,3	1,5	30,2	105,0
8	Бутерброд с сыром	60\15	9,8	6,7	17,6	231,0
355	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,3	88,0
	Итого за завтрак:	545	30,8	16,7	97,0	739,5

Завтрак. 2 неделя

№ рецеп.	Наименование блюд	Вес порции	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность
Понедельник						
681	Каша рисовая	150	5,8	3,6	30,0	175,9
261	Печень в сметанном соусе	60\30	15,4	11,6	7,1	162,3
50	Икра кабачковая	50	0,2	1,0	2,23	32,8
3	Бутерброд с маслом	60\10	0,8	6,0	18,8	154,0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
847	Яблоко	100	0,4	0,2	9,4	38,7
	Итого за завтрак:	660	22,8	22,4	81,53	591,7
Вторник						
436	Жаркое по -домашнему	200	32,0	26,0	30,0	326,0
43	Салат витаминный	60	2,3	1,5	30,2	105,0
424	Яйцо отварное	1\40	5,1	4,6	0,3	63,0
3	Бутерброд с маслом	60\10	0,8	6,0	18,8	154,0
868	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	21,4	94,2
	Итого за завтрак:	570	40,3	38,1	100,7	742,2
Среда						
390	Каша манная молочная	250	6,1	11,9	32,3	260,1
458	Ватрушка с творогом	80	13,3	5,3	43,6	238,0
355	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,3	88,0
	Итого за завтрак:	530	20,4	17,2	97,2	586,1
Четверг						
694	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150,0
486	Рыба тушеная с овощами	60\30	15,5	2,4	0,3	121,8
52	Салат из свеклы	60	1,2	3,0	27,4	109,4
8	Бутерброд с сыром	60\15	9,8	6,7	17,6	231,0
382	Какао с молоком	200	2,9	8,0	29,0	98,6
847	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95,0
	Итого за завтрак:	725	35,1	21,9	125,5	805,8
Пятница						
304	Плов с мясом куриным	200	30,0	15,0	32,0	368,0
50	Зеленый горошек	50	1,92	0,12	3,96	24,0
25	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,6	29,3	145,2
951	Кофейный напиток	200	2,4	2,9	28,0	97,4
23	Вафли	40	2,1	10,3	19,4	171,01
	Итого за завтрак:	550	41,32	28,92	112,66	805,61
	Итого за завтраки:	5715	268,32	226,52	985,49	6651,51
	Среднее за завтраки:	571,5	26,83	22,65	98,54	665,15

**Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся
1-4 классов ГПД . Обед. 1 неделя**

№ рецеп.	Наименование блюд	Вес порции	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность
Понедельник						
204	Суп гречневый	200	3,2	6,7	13,4	117,6
304	Плов с мясом	200	30,0	15,0	32,0	368,0
	Винегрет	75	0,84	6,06	4,08	74,4
25	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,6	29,3	117,0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
847	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95,0
	Итого за обед:	835	40,64	28,56	114,58	800,0
Вторник						
170	Борщ со сметаной	200\10	1,9	6,7	10,8	111,1
688	Макароны отварные	150	6,6	5,4	21,7	182,7
261	Печень в сметанном соусе	60\30	15,4	11,6	7,1	162,3
50	Икра кабачковая	50	0,2	1,0	2,23	32,8
8	Бутерброд с маслом	60\10	0,8	6,0	18,8	154,0
951	Кофейный напиток	200	2,4	2,9	28,0	97,4
	Итого за обед:	760	27,3	33,6	88,63	740,3
Среда						
206	Суп гороховый	200	6,2	5,6	22,3	167,0
436	Жаркое по -домашнему	200	32,0	26,0	30,0	326,0
70	Огурец соленый	40	0,1	0,1	1,0	7,8
424	Яйцо отварное	1\40	5,1	4,6	0,3	63,0
25	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,6	29,3	117,0
868	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	21,4	94,2
	Итого за обед:	740	48,4	36,9	104,3	775,0
Четверг						
208	Суп с макаронами	200	2,9	2,5	21,0	120,0
681	Каша гречневая	150	5,3	5,7	26,2	221,5
286	Тефтели куриные с рисом	60	11,9	8,8	11,6	173,0
43	Салат витаминный	60	2,3	1,5	30,2	105,0
25	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,6	29,3	117,0
382	Какао с молоком	200	2,9	8,0	29,0	98,6
847	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95,0
	Итого за обед:	830	31,7	27,3	169,1	930,1
Пятница						
124	Рассольник со сметаной	200\10	3,0	4,5	20,1	135,0
681	Каша пшеничная	150	5,8	3,6	30,0	155,9
468	Рыбные биточки	60	11,1	3,1	6,2	132,8
52	Салат из свеклы	60	1,2	3,0	27,4	109,4
8	Бутерброд с маслом	60\10	0,8	6,0	18,8	154,0
355	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,3	88,0
	Итого за обед:	750	22,9	20,2	123,8	775,1

ГПД. Обед. 2 неделя

№ рецеп.	Наименование блюд	Вес порции	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность
Понедельник						
208	Суп с макаронами	200	2,9	2,5	21,0	120,0
469	Запеканка творожная со сметаной	100\10	11,5	7,6	15,8	200,3
25	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,6	29,3	117,0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
847	Яблоко	100	0,4	0,2	9,4	38,7
	Итого за обед:	670	19,9	10,9	89,5	504,0
Вторник						
87	Суп рыбный	200	2,8	10,0	23,1	187,0
304	Плов с мясом	200	30,0	15,0	32,0	368,0
50	Зеленый горошек	50	1,92	0,12	3,96	24,0
25	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,6	29,3	117,0
951	Кофейный напиток	200	2,4	2,9	28,0	97,4
36	Печенье	25	1,1	9,1	19,4	161,7
	Итого за обед:	735	43,12	37,72	135,76	955,1
Среда						
170	Борщ со сметаной	200\10	1,9	6,7	10,8	111,1
436	Жаркое по -домашнему	200	32,0	26,0	30,0	326,0
50	Икра кабачковая	50	0,2	1,0	2,23	32,8
25	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,6	29,3	117,0
355	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,3	88,0
	Итого за обед:	720	40,0	34,3	93,63	674,9
Четверг						
204	Суп гречневый	200	3,2	6,7	13,4	117,6
681	Рис отварной	150	5,8	3,6	23,0	175,9
261	Печень в сметанном соусе	60\30	15,4	11,6	7,1	162,3
67	Винегрет	75	0,84	6,06	4,08	74,4
8	Бутерброд с маслом	60\10	0,8	6,0	18,8	154,0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	Итого за обед:	785	26,24	33,96	80,38	712,2
Пятница						
124	Рассольник со сметаной	200\10	3,0	4,5	20,1	135,0
694	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150,0
591	Гуляш из мяса куриного	75	10,8	12,5	23,5	203,5
336	Капуста тушеная	60	3,2	4,7	16,5	107,0
868	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	21,4	94,2
25	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,6	29,3	117,0
	Итого за обед:	805	26,2	23,9	140,2	806,7
	Итого за обеды:	7630	326,4	287,34	1139,88	7673,4
	Среднее за обеды:	736	32,64	28,73	113,98	767,34

**Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся
5-9 классов Обед. 1 неделя**

№ рецеп.	Наименование блюд	Вес порции	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность
Понедельник						
204	Суп гречневый	220	3,8	7,2	14,3	127,0
304	Плов с мясом	200	30,0	15,0	32,0	368,0
67	Винегрет	75	0,84	6,06	4,08	74,4
25	Хлеб пшеничный\масло	80\10	6,1	10,0	33,0	237,7
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
847	Банан	120	1,7	0,3	22,3	98,0
	Итого за обед:	905	42,64	38,56	119,68	933,1
Вторник						
170	Борщ со сметаной	220\10	2,9	7,4	11,9	131,2
688	Макароны отварные	180	7,6	5,6	21,7	203,5
261	Печень в сметанном соусе	75\30	17,1	14,0	9,3	171,1
50	Икра кабачковая	60	0,3	1,1	2,43	34,6
8	Бутерброд с маслом	80\10	6,1	10,0	33,0	237,7
951	Кофейный напиток	200	2,4	2,9	28,0	97,4
	Итого за обед:	865	36,4	41,0	106,33	875,5
Среда						
206	Суп гороховый	220	7,1	5,6	22,3	187,0
436	Жаркое по -домашнему	200	32,0	26,0	30,0	326,0
70	Огурец соленый	60	0,1	0,1	1,0	9,8
424	Яйцо отварное	1\40	5,1	4,6	0,3	63,0
25	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	29,3	145,9
868	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	21,4	94,2
	Итого за обед:	800	50,9	37,1	104,3	825,9
Четверг						
208	Суп с макаронами	220	3,1	2,7	23,0	123,0
681	Каша гречневая	180	5,8	5,9	26,2	241,5
286	Тефтели куриные с рисом	80	11,9	8,89	14,2	181,0
43	Салат витаминный	75	3,6	4,6	30,2	135,0
25	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	29,3	145,9
382	Какао с молоком	200	2,9	8,0	29,0	98,6
847	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95,0
	Итого за обед:	935	35,3	31,09	173,7	1020,0
Пятница						
124	Рассольник со сметаной	220\10	3,3	4,5	29,1	142,0
681	Каша пшеничная	180	6,1	3,7	30,0	176,1
486	Рыбные биточки	80	12,3	4,0	6,2	141,0
52	Салат из свеклы	75	1,8	3,9	27,4	109,4
8	Бутерброд с маслом	80\10	6,1	10,0	33,0	237,7
355	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,3	88,0
	Итого за обед:	855	30,6	26,1	147,0	894,2

Обед. 2 неделя

№ рецеп.	Наименование блюд	Вес порции	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность
Понедельник						
208	Суп с макаронами	220	2,9	2,5	21,0	137,0
469	Запеканка творожная со сметаной	120\15	13,5	9,6	16,4	210,4
25	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	29,3	145,9
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
847	Яблоко	100	0,4	0,2	9,4	38,7
	Итого за обед:	735	23,5	13,1	90,1	560,0
Вторник						
87	Суп рыбный	220	2,9	12,0	23,1	196,3
304	Плов с мясом	200	30,0	15,0	32,0	368,0
50	Зеленый горошек	60	1,9	1,2	3,6	42,0
25	Хлеб пшеничный\сыр	80\10	6,1	10,0	33,0	237,7
951	Кофейный напиток	200	2,4	2,9	28,0	97,4
36	Печенье	25	1,1	9,1	19,4	161,7
	Итого за обед:	795	44,4	50,2	139,1	1103,7
Среда						
170	Борщ со сметаной	220\10	2,9	7,4	11,9	131,2
436	Жаркое по -домашнему	200	32,0	26,0	30,0	326,0
50	Икра кабачковая	60	0,3	1,1	2,43	34,6
25	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	29,3	145,9
355	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,3	88,0
	Итого за обед:	770	42,7	35,3	94,93	725,7
Четверг						
204	Суп гречневый	220	3,8	7,2	14,3	127,0
681	Рис отварной	180	8,1	3,6	30,0	175,9
261	Печень в сметанном соусе	75\30	17,1	14,0	9,3	171,1
67	Винегрет	75	0,84	6,06	4,08	74,4
8	Бутерброд с маслом	80\10	6,1	10,0	33,0	237,7
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
	Итого за обед:	795	36,14	40,86	104,68	814,1
Пятница						
124	Рассольник со сметаной	220\10	3,0	4,5	20,1	135,0
694	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150,0
591	Гуляш из мяса куриного	75	10,8	12,5	23,5	203,5
336	Капуста тушеная	75	3,2	4,7	16,5	117,0
868	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	21,4	94,2
25	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	29,3	145,9
	Итого за обед:	860	27,8	24,1	140,2	845,6
	Итого за обеды:	8315	370,38	337,41	1220,02	8597,8
	Среднее за обеды:	831,5	37,03	33,74	122,0	859,78