



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АМВРОСИЕВСКАЯ ШКОЛА №4»  
АМВРОСИЕВСКОГО РАЙОНА**

ДНР 87300 Амвросиевский район г. Амвросиевка ул. 2 Пятилетка, 17 , тел.(06259)2-30-22,  
e-mail: [ablznichenko@yandex.ru](mailto:ablznichenko@yandex.ru)

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель родительского комитета

Е.В. Боублей

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Амвросиевская школа №4»  
Амвросиевского района



Т.В.Сидоренко

## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**НА 2023–2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**(ГРУППА ПРОДЛЕННОГО ДНЯ)**

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**ПОНИДЕЛЬНИК 1**

| №п/п | № рецепта *** | Наименование блюд            | Выход, г | Белки, г<br>общие,<br>в т. ч.<br>животные | Жиры, г<br>общие<br>в т. ч.<br>растительные | Углеводы,<br>г | Энерго-<br>Ценность,<br>ккл |
|------|---------------|------------------------------|----------|---|---|----------------|-----------------------------|
| 1    | 60            | борщ с капустой и картофелем | 200      | 1,8                                       | 4,2   | 11,2           | 91                          |
| 2    |               | Хлеб пшеничный               | 50       | 3,32                                      | 0,4   | 22,4           | 105                         |
| 3    |               | хлеб ржаной                  | 20       | 3,32                                      | 0,4   | 22,4           | 42                          |
| 4    | 103           | картофель отварной           | 100      | 3,1                                       | 4,7   | 26,9           | 163                         |
| 5    | 207           | шницель рыбный натуральный   | 75/5     | 11,33                                     | 3,68  | 7,7            | 108,75                      |
| 6    | 108           | овощи отварные               | 50       | 4,7                                       | 8,6   | 9,8            | 89                          |
| 7    | 325           | фрукты свежие                | 100      | 1,5                                       | -   | 21             | 91                          |
| 8    | 362           | сок томатный                 | 200      | 1   | -   | 21,2           | 92                          |
|      |               | <b>ИТОГ</b>                  |          | <b>30,07</b>                              | <b>21,98</b>                                | <b>142,6</b>   | <b>781,75</b>               |

**ВТОРНИК 1**

| №п/п | № рецепта *** | Наименование блюд         | Выход, г | Белки, г<br>общие,<br>в т. ч.<br>животные | Жиры, г<br>общие<br>в т. ч.<br>растительные | Углеводы,<br>г | Энерго-<br>Ценность,<br>ккл |
|------|---------------|---------------------------|----------|---|---|----------------|-----------------------------|
| 1    | 98            | Суп молочный с макаронами | 200      | 3,7                                       | 4,6   | 33,6           | 191                         |
| 2    |               | Хлеб пшеничный            | 50       | 3,32                                      | 0,4   | 22,4           | 105                         |
| 3    |               | хлеб ржаной               | 20       | 3,32                                      | 0,4   | 22,4           | 42                          |
| 4    | 52            | овощи порционно по сезону | 60       | 1,68                                      |   | 0,36           | 8                           |
| 5    | 221           | плов из отварной говядины | 100/50   | 18,8                                      | 6,2   | 26,4           | 237                         |
| 6    | 9             | сыр порциями              | 20       | 4,6                                       | 6   | -              | 74                          |
| 7    | 868           | компот из сухофруктов     | 200      | 0,04                                      | -   | 24,76          | 94,2                        |
|      |               | <b>ИТОГ</b>               |          | <b>35,47</b>                              | <b>17,6</b>                                 | <b>129,92</b>  | <b>753</b>                  |



**СРЕДА 1**

| №п/п | № рецепта *** | Наименование блюд                | Выход, г | Белки, г<br>общие,<br>в т. ч.<br>животные | Жиры, г<br>общие<br>в т. ч.<br>растительные | Углеводы,<br>г | Энерго-<br>Ценность,<br>ккл |
|------|---------------|----------------------------------|----------|---|---|----------------|-----------------------------|
| 1    | 77            | Суп из овощей                    | 200      | 1,6                                       | 4,3   | 9,5            | 84                          |
| 2    | 279           | ругу из птицы                    | 125,5    | 12,9                                      | 10,5  | 17,6           | 217                         |
| 3    | 15            | салат из соленых огурцов с луком | 60       | 1,5                                       | 2,5   | 0,9            | 32                          |
| 4    | 350           | чай с сахаром                    | 200      | 0,2                                       |   | 15,2           | 63                          |
| 5    | 325           | фрукты свежие                    | 100      | 1,5                                       | -   | 21             | 91                          |
| 6    |               | Хлеб пшеничный                   | 50       | 3,32                                      | 0,4   | 22,4           | 105                         |
| 7    |               | хлеб ржаной                      | 20       | 3,32                                      | 0,4   | 22,4           | 42                          |
|      |               | <b>ИТОГ</b>                      |          | <b>24,34</b>                              | <b>18,1</b>                                 | <b>109</b>     | <b>634</b>                  |

**ЧЕТВЕРГ 1**

| №п/п | № рецепта *** | Наименование блюд               | Выход, г | общие,<br>в т. ч.<br>животные | общие<br>в т. ч.<br>растительные | Углеводы,<br>г | Энерго-<br>Ценность,<br>ккл |
|------|---------------|---------------------------------|----------|-------------------------------|----------------------------------|----------------|-----------------------------|
| 1    | 59            | борщ                            | 200      | 1,6                           | 4,1                              | 8,8            | 80                          |
| 2    | 295           | макароны отварные               | 150      | 5,5                           | 5                                | 35,5           | 210                         |
| 3    | 608           | Котлеты или биточки из говядины | 80/8     | 11,44                         | 9,24                             | 12,56          | 183                         |
| 4    | 108           | овощи отварные                  | 75       | 2,35                          | 4,3                              | 4,9            | 68                          |
| 5    | 354           | какао на молоке                 | 200      | 3,8                           | 3,9                              | 25,8           | 154                         |
| 6    |               | Хлеб пшеничный                  | 50       | 3,32                          | 0,4                              | 22,4           | 105                         |
| 7    |               | хлеб ржаной                     | 20       | 3,32                          | 0,4                              | 22,4           | 42                          |
| 8    | 325           | Фрукты свежие                   | 100      | 1,5                           | -                                | 21             | 91                          |
|      |               | <b>ИТОГ</b>                     |          | <b>32,83</b>                  | <b>27,34</b>                     | <b>153,36</b>  | <b>933</b>                  |

**ПЯТНИЦА 1**

| №п/п | № рецепта *** | Наименование блюд                        | Выход, г | Белки, г<br>общие,<br>в т. ч.<br>животные | Жиры, г<br>общие<br>в т. ч.<br>растительные | Углеводы,<br>г | Энерго-<br>Ценность,<br>ккл |
|------|---------------|--|----------|---|---|----------------|-----------------------------|
| 1    | 52            | суп картофельный с мясными фрикадельками | 100/100  | 10,94                                     | 9,9   | 7,98           | 162,86                      |
| 2    | 187           | пудинг из творога                        | 100/20   | 15  | 14  | 23,4           | 283                         |
| 3    | 362           | сок фруктовый                            | 200      | 1   |   | 21,9           | 91                          |
| 4    |               | Хлеб пшеничный                           | 50       | 3,32                                      | 0,4   | 22,4           | 105                         |
| 5    |               | хлеб ржаной                              | 20       | 3,32                                      | 0,4   | 22,4           | 42                          |
| 6    | 325           | фрукты свежие                            | 100      | 1,5                                       | -   | 21             | 91                          |
|      |               | <b>ИТОГ</b>                              |          | <b>35,08</b>                              | <b>24,7</b>                                 | <b>119,08</b>  | <b>774,86</b>               |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**ПОНИДЕЛЬНИК 2**

| №п/п | № рецепта *** | Наименование блюд          | Выход, г | Белки, г<br>общие,<br>в т. ч.<br>животные | Жиры, г<br>общие<br>в т. ч.<br>растительные | Углеводы,<br>г | Энерго-<br>Ценность,<br>ккл |
|------|---------------|----------------------------|----------|---|---|----------------|-----------------------------|
| 1    | 74            | рассольник «Ленинградский» | 200      | 2,1                                       | 4,4   | 14,5           | 107                         |
| 2    | 103           | картофель отварной         | 100      | 3,1                                       | 4,7   | 26,9           | 163                         |
| 3    | 194           | рыба тушеная с овощами     | 150      | 16,1                                      | 8,9   | 8,4            | 169                         |
| 4    |               | Хлеб пшеничный             | 50       | 3,32                                      | 0,4   | 22,4           | 105                         |
| 5    |               | хлеб ржаной                | 20       | 3,32                                      | 0,4   | 22,4           | 42                          |
| 6    | 9             | сыр порциями               | 30       | 7   | 9   | -              | 111                         |
| 7    | 358           | ряженка                    | 200      | 5,25                                      | 10,5  | 7,18           | 149                         |
| 8    | 52            | овощи порционно по сезону  | 60       | 1,68                                      | -   | 0,36           | 8                           |
|      |               | <b>ИТОГ</b>                |          | <b>41,87</b>                              | <b>38,3</b>                                 | <b>102,14</b>  | <b>854</b>                  |



**ВТОРНИК 2**

| №п/п | № рецепта *** | Наименование блюд              | Выход, г | Белки, г<br>общие,<br>в т. ч.<br>животные | Жиры, г<br>общие<br>в т. ч.<br>растительные | Углеводы,<br>г | Энерго-<br>Ценность,<br>ккл |
|------|---------------|--------------------------------|----------|---|---|----------------|-----------------------------|
| 1    | 67            | Щи зеленые                     | 200      | 2,9                                       | 7,9   | 17,7           | 152                         |
| 2    | 169           | Яйцо вареное                   | 40       | 5,1                                       | 4,6   | 0,3            | 63                          |
| 3    | 182           | Сырники из творога со сметаной | 100/15   | 14,5                                      | 14,2  | 21,5           | 274                         |
| 4    | 9             | Сыр порциями                   | 30       | 7   | 9   | -              | 111                         |
| 5    | 352           | Кофейный напиток на молоке     | 200      | 3,3                                       | 3,3   | 24,8           | 142                         |
| 6    | 325           | Фрукты свежие                  | 100      | 1,5                                       | -   | 21             | 91                          |
| 7    |               | Хлеб пшеничный                 | 50       | 3,32                                      | 0,4   | 22,4           | 105                         |
| 8    |               | хлеб ржаной                    | 20       | 3,32                                      | 0,4   | 22,4           | 42                          |
|      |               | <b>ИТОГ</b>                    |          | <b>40,94</b>                              | <b>39,8</b>                                 | <b>130,10</b>  | <b>980</b>                  |

**СРЕДА 2**

| №п/п | № рецепта *** | Наименование блюд                   | Выход, г | Белки, г<br>общие,<br>в т. ч.<br>животные | Жиры, г<br>общие<br>в т. ч.<br>растительные | Углеводы, г  | Энерго-<br>Ценность,<br>ккл |
|------|---------------|-------------------------------------|----------|---|---|--------------|-----------------------------|
| 1    | 81            | Суп с бобовыми                      | 200      | 4,8                                       | 3,7   | 16,6         | 120                         |
| 2    | 118           | Рагу из овощей                      | 150/5    | 3,2                                       | 12,7  | 17,8         | 199                         |
| 3    | 268           | Котлеты или биточки куриные         | 80/8     | 11,44                                     | 9,24  | 12,56        | 183                         |
| 4    | 362           | Сок фруктовый                       | 200      | 2   | -   | 6,6          | 34                          |
| 5    |               | Кондитерские изделия (зефир, вафли) | 35       | 5,5                                       | 6,5   | 34,9         | 210                         |
| 6    |               | Хлеб пшеничный                      | 50       | 3,32                                      | 0,4   | 22,4         | 105                         |
| 7    |               | хлеб ржаной                         | 20       | 3,32                                      | 0,4   | 22,4         | 42                          |
|      |               | <b>ИТОГ</b>                         |          | <b>32,24</b>                              | <b>33</b>                                   | <b>135,5</b> | <b>894</b>                  |



**ЧЕТВЕРГ 2**

| №п/п | № рецепта *** | Наименование блюд               | Выход, г | Белки, г<br>общие,<br>в т. ч.<br>животные | Жиры, г<br>общие<br>в т. ч.<br>растительные | Углеводы, г   | Энерго-<br>Ценность,<br>ккл |
|------|---------------|---------------------------------|----------|---|---|---------------|-----------------------------|
| 1    | 88            | суп картофельный с клецками     | 200      | 6,6                                       | 6,6   | 25,6          | 178                         |
| 2    | 291           | каша гречневая рассыпчатая      | 150      | 4,6                                       | 5,5   | 23,7          | 165                         |
| 3    | 608           | Котлеты или биточки из говядины | 80/8     | 11,44                                     | 9,24  | 12,56         | 183                         |
| 4    |               | Хлеб пшеничный                  | 50       | 3,32                                      | 0,4   | 22,4          | 105                         |
| 5    |               | хлеб ржаной                     | 20       | 3,32                                      | 0,4   | 22,4          | 42                          |
| 6    | 325           | фрукты свежие                   | 100      | 1,5                                       | -   | 21            | 91                          |
| 7    | 52            | овощи порционно по сезону       | 60       | 1,68                                      | -   | 0,36          | 8                           |
| 8    | 352           | Кофейный напиток на молоке      | 200      | 3,3                                       | 3,3   | 24,8          | 142                         |
|      |               | <b>ИТОГ</b>                     |          | <b>35,76</b>                              | <b>25,44</b>                                | <b>152,82</b> | <b>914</b>                  |

**ПЯТНИЦА 2**

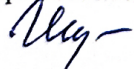
| №п/п | № рецепта *** | Наименование блюд       | Выход, г | Белки, г<br>общие,<br>в т. ч.<br>животные | Жиры, г<br>общие<br>в т. ч.<br>растительные | Углеводы, г    | Энерго-<br>Ценность,<br>ккл |
|------|---------------|-------------------------|----------|---|---|----------------|-----------------------------|
| 1    | 63            | борщ с фасолью          | 200      | 4,7                                       | 4,4   | 14,2           | 116                         |
| 2    |               | Хлеб пшеничный          | 50       | 3,32                                      | 0,4   | 22,4           | 105                         |
| 3    |               | хлеб ржаной             | 20       | 3,32                                      | 0,4   | 22,4           | 42                          |
| 4    | 90            | голубцы с мясом и рисом | 158/50   | 9,6                                       | 9,6   | 11             | 170                         |
| 5    | 371           | оладьи                  | 100      | 8   | 10,1  | 2              | 324,6                       |
| 6    | 258           | кефир (йогурт)          | 200      | 6   | 12  | 8,2            | 170                         |
|      |               | <b>ИТОГ</b>             |          | <b>34,94</b>                              | <b>36,9</b>                                 | <b>80,2</b>    | <b>927,6</b>                |
|      |               | <b>ВСЕГО</b>            |          | <b>338,04</b>                             | <b>276,66</b>                               | <b>1219,82</b> | <b>8236,21</b>              |

\*\*\* Технологические карты для приготовления блюд разработаны в соответствии со сборником

«Сборник рецептов блюд для питания школьников», 1987г

Продукты приобретаются на основании составленного договора у ООО «АУРУМ»

Кладовщик



Шустова Т.П.