



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: abliznichenko@vandex.ru

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель родительского комитета

Боублей Е.В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Амвросиевская школа №4»
Амвросиевского района



Т.В.Сидоренко

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 2023–2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

(1-4 КЛАССЫ, 5-11 ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ, 5-11 КЛАССЫ СРЕДСТВА РОДИТЕЛЕЙ)

№	№ рецеп. по сбор.	наименование блюд	выход 1-4	выход 5-11	белки г общие в т.ч. животн.	жиры гр. общие в т.ч. растит.	углеводы, гр.	энерг. Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК 1								
1	295	макароны отварные	150	180	5,5	5	35,5	210
2	247	шницель из говядины	75/5	75/5	14,5	28	8,8	345
3	52	овощи порционно по сезону	60	75	1,68	-	0,36	8
4		хлеб пшеничный	30	40	2,5	0,3	16,8	63
5	330	компот из сухофруктов	200	200	0,6	-	31,5	129
6		хлеб ржаной	20	25	2,5	0,3	16,8	42
		ИТОГО			27,28	33,6	109,76	797
ВТОРНИК 1								
1	188	запеканка из творога со сметаной	100/10	100/10	17,5	15,4	16	276
2	352	кофейный напиток на молоке	200	200	3,3	3,3	24,8	142
3	375/376	тесто дрожжевое, булочка	50	75	9,2	4,8	29,9	201
4	325	фрукты	100	100	1,5	-	21	91
		ИТОГО			31	20,2	82,1	631
СРЕДА 1								
1	291	каша вязкая из пшеничной крупы	150	180	4,7	4,7	25,8	165
2	268	шарики из печени и риса	50/50	50/50	10,1	9,3	14,8	184
3		хлеб пшеничный	30	40	2,5	0,3	16,8	63
4	362	сок томатный	200	200	1	-	21,2	92
5		хлеб ржаной	20	25	2,5	0,3	16,8	42
6	108	овощи отварные	75	80	2,35	4,3	4,9	68
		ИТОГО			23,15	19,3	100,3	614
ЧЕТВЕРГ 1								
1	103	картофель отварной	150	180	3,1	4,7	26,9	163
2	194	рыба тушеная с овощами	150	150	16,1	8,9	8,4	169
3	108	овощи отварные	75	80	2,35	4,3	4,9	68
4		хлеб пшеничный	30	40	2,5	0,3	16,8	63
5		хлеб ржаной	20	25	2,5	0,3	16,8	42
6	350	Чай с сахаром илимоном	200/15/7	200/15/7	0,2	-	15,2	63
		ИТОГО			28,85	21,8	98,6	647
ПЯТНИЦА 1								
1	118	рагу из овощей	150/5	150/5	3,2	12,7	17,8	199
2	169	яйцо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63

		икра кабачковая (промышленная)	60	75	0,9	2,7	4,5	46
4		хлеб пшеничный	30	40	2,5	0,3	16,8	63
5		хлеб ржаной	20	25	2,5	0,3	16,8	42
6	9	сыр (порциями)	30	30	7	9	-	111
7	358	ряженка	175	175	5,25	10,5	7,8	149
8	325	фрукты	100	100	1,5	-	21	91
		ИТОГО			27,95	40,1	85	764
		ПОНЕДЕЛЬНИК 2						
1	290	каша гречневая вязкая	150	180	4,6	5,5	23,7	165
2	261	тефтели в соусе	60/50	60/50	9,3	12,8	12,7	205
3	108	овощи отварные	75	80	2,35	4,3	4,9	68
4		хлеб пшеничный	30	40	2,5	0,3	16,8	63
5		хлеб ржаной	20	25	2,5	0,3	16,8	42
6	362	сок	200	200	1	-	21,2	92
		ИТОГО			21,85	23,3	96,1	635
		ВТОРИНИК 2						
1	103	картофель отварной	150	180	3,1	4,7	26,9	163
2	202	котлеты или биточки рыбные	75/5	75/5	10,1	10,2	13	185
3	37	салат из квашеной капусты	60	75	0,4	2,5	3,3	39
4		хлеб пшеничный	30	40	2,5	0,3	16,8	63
5		хлеб ржаной	20	25	2,5	0,3	16,8	42
6	358	кефир(йогурт)	200	200	6	12	8,2	170
		ИТОГО			24,6	30	85	662
		СРЕДА 2						
1	283	плов из курицы	100/60	150/60	13,4	11,3	28,2	270
2	/108	овощи отварные	75	80	4,7	8,6	9,8	89
3		хлеб пшеничный	30	40	2,5	0,3	16,8	63
4		хлеб ржаной	20	25	2,5	0,3	16,8	42
5	330	компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	3,5	16,9	129
6	9	сыр твердый	20	20	4,6	6	-	74
7	325	фрукты	100	100	1,5	-	21	91
		ИТОГО			29,8	30	109,5	758
		ЧЕТВЕРГ 2						
1	236	жаркое по домашнему	125/50	200/50	18,2	8,2	19	223
2	52	овощи порционно по сезону	60	75	1,68	-	0,36	8
3		хлеб пшеничный	30	40	2,5	0,3	16,8	63
4		хлеб ржаной	20	25	2,5	0,3	16,8	42

362	сок фруктовый	200	200	2	-	6,6	34	
6	мармелад	25	37,5	0,01	-	11,91	48,15	
	ИТОГО			26,89	8,8	161,56	433	
ПЯТНИЦА 2								
1	149	каша жидкая молочная с маслом	200/10	250/10	6,4	11,7	43	303
2	169	яйцо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63
3	9	сыр твердый	20	20	4,6	6	-	74
4		хлеб пшеничный	30	40	2,5	0,3	16,8	63
5		хлеб ржаной	20	25	2,5	0,3	16,8	42
6	354	какао на молоке	200	200	3,8	3,9	25,8	154
7	325	фрукты	100	100	1,5	-	21	91
		ИТОГО			26,4	26,8	123,7	790
		Всего			268,77	253,9	1051,62	6731

При составлении данного примерного меню использовались сборник рецептурных блюд для питания школьников, 1987 год, технологические карты на мучные изделия, пирожки и кексы, пирожки и кексы, печенье из дрожжевого теста; 1985 год, сборник рецептов мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания.

Кладовщик

Шустова Т.П.

Шустова Т.П.