

СОГЛАСОВАНО  
ГЛАВНЫЙ ГОССАНВРАЧ  
ГОРРАЙЦЕНТРА РЕСПУБЛИКАНСКОГО  
ЦЕНТРА САНЭПИДНАДЗОРА ГСЭМ МЗ ДНР  
ЛЯХОВСКАЯ Н.К.  
\_\_\_\_\_ 2022 ГОДА



УТВЕРЖДЕНО  
ДИРЕКТОР МБОУ «ШАХТЁРСКАЯ СШ №13»  
ЛАЙТЕР Н.Н.  
\_\_\_\_\_ 2022 ГОДА



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
5-9 классов (льготная категория)  
в 2022-2023 уч.г.**

Рецептурный сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
<b>1неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
№ 60	Борщ капустный со сметаной	250/10	3,6	8,4	22,5	182
№ 307	Овощи тушеные и консервированные	100/150	1,23	3	5,3	53,5
№20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№ 349	Чай сладкий	200	0,1		11,33	45
<b>Итого</b>			<b>23,2</b>	<b>19,62</b>	<b>47,02</b>	<b>515,91</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
№ 82	Суп картофельный с гречневой крупой и сливочным маслом	250	4,0	4,2	26,9	162
№295	Макароны отварные с сливочным маслом	120/15	6,5	4,7	33,8	205
№424	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,7	63
№ 307	Овощи тушеные и консервированные	100/150	1,23	3	5,3	53,5
№20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№ 349	Чай сладкий	200	0,1		11,33	45
<b>Итого</b>			<b>16,98</b>	<b>16,52</b>	<b>78,43</b>	<b>530,91</b>
<b>СРЕДА</b>						
№ 72	Рассольник, масло сливочное	250	4,2	8,7	29,1	213
№ 268	Шарики из печени и риса	50	15,15	13,95	22,2	276
№298	Картофельное пюре с маслом	150	4,4	7,4	31	208
№ 307	Овощи тушеные и консервированные	100/150	1,23	3	5,3	53,5
№362	Сок фруктово-ягодный	200	1,0		20,2	85,34
<b>Итого</b>			<b>27,43</b>	<b>26,84</b>	<b>101,43</b>	<b>756,26</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
№ 79	Суп с рисовой крупой и сливочным маслом	250	4,6	4,0	34,6	193
№ 236	Жаркое по-домашнему с куриным филе	230	18,2	8,2	19,0	233
№ 307	Овощи тушеные и консервированные	100/150	1,23	3	5,3	53,5
№20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№349	Чай сладкий	200	0,1	-	11,33	45
<b>Итого</b>			<b>24,2</b>	<b>15,22</b>	<b>70,63</b>	<b>526,91</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
№ 79	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	4,22	13,6	134,75
№ 165	Макароны с сыром	175	11,8	10,2	33,8	276

№20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№362	Сок фруктово-ягодный	200	1,0		20,2	85,34
<b>Итого</b>			<b>18,36</b>	<b>14,44</b>	<b>68,0</b>	<b>498,53</b>
<b>2неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
№80	Суп картофельный с крупой и сливочным маслом	250	4,0	4,2	26,9	162
№ 307	Овощи тушеные и консервированные	100/150	1,23	3	5,3	53,5
№295	Макаронны отварные со сливочным маслом	120/15	6,5	4,7	33,8	205
№15	Печень жареная	80	9,46	4,63	1,05	175,19
№20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№330	Компот из смеси сухофруктов	200	1,4	3,9	6,79	67,8
<b>Итого</b>			<b>22,16</b>	<b>20,45</b>	<b>74,24</b>	<b>635,9</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
№ 60	Борщ капустный со сметаной	250/10	3,6	8,4	22,5	182
№90	Каша вязкая молочная с сахаром и маслом сливочным	170	5,75	8,86	21,99	192
№20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№349	Чай сладкий	200	0,1	-	11,33	45
<b>Итого</b>			<b>9,52</b>	<b>17,28</b>	<b>56,22</b>	<b>424,41</b>
<b>СРЕДА</b>						
№ 79	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	4,22	13,6	134,75
№ 236	Жаркое по-домашнему с куриным филе	230	18,2	8,2	19,0	233
№ 307	Овощи тушеные и консервированные	100/150	1,23	3	5,3	53,5
№20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№ 349	Чай сладкий	200	0,1		11,33	45
<b>Итого</b>			<b>25,09</b>	<b>15,44</b>	<b>49,63</b>	<b>458,66</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
№80	Суп картофельный с гречневой крупой и сливочным маслом	250	4,0	4,2	26,9	162
№105	Картофельное пюре, масло сливочное	200/15	3,4	5,4	24,5	161
№194	Рыба жареная	50	17,0	3,6	2,4	110
№ 307	Овощи тушеные и консервированные	100/150	1,23	3	5,3	53,5
№20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№ 349	Чай сладкий	200	0,1		11,33	45
<b>Итого</b>			<b>25,7</b>	<b>16,22</b>	<b>70,83</b>	<b>533,91</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
№ 72	Рассольник, масло	250	4,2	8,7	29,1	213

	сливочное					
№ 295	Макароны отварные, масло сливочное	120/15	6,5	4,7	33,8	205
№ 238	Гуляш из куриного филе	80	13,8	10,2	5,0	167
№ 307	Овощи тушеные и консервированные	100/150	1,23	3	5,3	53,5
№ 349	Чай сладкий	200	0,1		11,33	45
<b>Итого</b>			<b>27,43</b>	<b>26,84</b>	<b>101,43</b>	<b>756,26</b>
	Итого за обед		<b>224,5</b>	<b>200,59</b>	<b>772,59</b>	<b>5988,07</b>
	Среднее значение за обед		22,45%	20,06%	77,26%	598,81%
	Выполнение СанПин					