

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ "ШАХТЁРСКАЯ СШ
С. ЗОЛОТАРЁВКА"



ЧЕХ И.А.

**Примерное 2-х недельное меню
МБОУ "Шахтёрская СШ с. Золотарёвка"
для школьной столовой на 2023 - 2024
учебный год для обучающихся
1 - 4 классов завтрак на ежедневную
сумму 76 руб. 45 коп.
5- 11 классов льготной категории обед на
ежедневную сумму 107 руб. 03 коп.
2023 год**

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся 5-11 классов льготной категории - обед

День/неделя: Понедельник-1											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р
Обед											
	Закуска из овощей по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,10	11,00	12,20	15,60
82М	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,44	6,94	8,55	83,00	0,04	0,08	7,54	51,00	135,95
268М	Биточек мясной	100	11,30	11,27	0,11	147,38	0,05	0,10	0,20	38,56	112,17
302М	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,91	6,09	38,64	247,80	0,14	0,15		98,80	243,75
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40
	Батон "Домашний"	80	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	38,04	26,00
	Итого за Обед	870	24,00	25,61	114,99	750,78	0,37	0,44	20,44	335,40	567,87
День/неделя: Вторник-1											
Обед											
	Закуска из овощей по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,10	11,00	12,20	15,60
104М	Суп картофельный с фрикадельками	250	1,84	6,78	14,49	106,00	0,11	0,09	4,43	67,92	115,60
229М	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,75	11,95	3,80	155,00	0,05	0,06	0,73	79,07	262,19
128М	Картофельное пюре	180	3,26	5,62	18,89	231,50	0,10	0,20	2,96	69,16	80,92
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40
	Батон "Домашний"	80	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Итого за Обед	860	23,19	25,66	104,86	765,10	0,41	0,46	20,82	343,19	534,71
День/неделя: Среда-1											
Обед											
	Закуска из овощей по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,10	5,00	12,20	15,60
96М	Рассольник "Ленинградский"	250	1,61	8,14	9,58	171,60	0,07	0,09	3,35	116,60	226,90
291М	Картофель тушеный с мясом	180	18,51	16,71	27,34	274,00	0,14	0,19	2,90	67,07	182,00
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40

338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	26,00	11,00
	Батон "Домашний"	80	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Итого за Обед	870	25,86	26,36	114,41	765,20	0,40	0,44	19,95	336,71	495,90
День/неделя: Четверг-1											
Обед											
	Закуска из овощей по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,10	5,00	12,20	15,60
88М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,41	8,96	6,32	71,80	0,01	0,04	6,62	118,20	117,60
278М	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,19	0,10		53,24	289,32
309М	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,03	0,18		25,92	47,17
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	26,00	11,00
	Батон "Домашний"	80	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	970	25,93	26,22	113,78	744,85	0,41	0,47	20,32	350,40	541,09
День/неделя: Пятница-1											
Обед											
	Закуска из овощей по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,10	11,00	12,20	15,60
102М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,39	4,22	8,23	118,60	0,09	0,10	4,66	64,14	105,48
290М	Птица тушеная в сметанном соусе	100	9,60	14,12	0,17	150,00	0,02	0,09	1,44	68,90	90,50
302М	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,91	6,09	38,64	247,80	0,14	0,15		98,80	243,75
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40
	Батон "Домашний"	80	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	870	25,24	25,74	114,73	789,00	0,40	0,45	18,80	358,88	515,73
День/неделя: Понедельник-2											
Обед											
	Закуска из овощей по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,10	11,00	12,20	15,60

82М	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,08	4,33	7,55	78,00	0,03	0,03	5,54	51,00	75,95
245М	Биточек мясной	100	12,40	12,25	3,78	181,00	0,08	0,14	0,37	83,58	124,92
302М	Макаронные изделия отварные	180	5,91	6,09	38,64	247,80	0,14	0,15		98,80	243,75
	Сок фруктовый	200	1,00		19,80	86,60	0,02	0,01	2,50	74,00	14,00
	Батон "Домашний"	80	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	870	25,57	23,82	109,66	751,40	0,40	0,43	20,21	343,42	530,22
День/неделя: Вторник-2											
Обед											
	Закуска из овощей по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,10	5,00	32,20	15,60
98М	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	1,19	3,93	4,87	61,00	0,14	0,10	5,90	93,50	134,30
265М	Плов из говядины	180	16,49	20,09	26,02	365,20	0,05	0,19	0,32	64,23	250,43
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	111,00	30,00
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	16,00	11,00
	Батон "Домашний"	80	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	870	23,42	25,53	108,38	745,80	0,37	0,45	19,92	340,77	497,33
День/неделя: Среда-2											
Обед											
	Закуска из овощей по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,10	11,00	12,20	15,60
114М	Суп лапша с мясом птицы	250	7,05	5,43	4,30	92,60	0,14	0,23	5,00	122,80	180,80
295М	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	10,65	14,70	4,73	194,00	0,07	0,08	0,85	27,77	137,79
304М	Рис отварной	180	3,65	5,37	36,68	209,40	0,03	0,02		91,00	100,95
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40
	Батон "Домашний"	80	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	870	26,69	26,82	113,40	768,60	0,38	0,44	18,55	368,61	495,53
День/неделя: Четверг-2											
Обед											
	Закуска из овощей по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,10	11,00	12,20	15,60
101М	Суп картофельный с крупой (рис)	250	3,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04		106,80	223,90

259М	Жаркое по-домашнему	200	16,30	21,50	16,58	383,00	0,11	0,25		98,69	200,22
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	26,00	11,00
	Батон "Домашний"	80	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	890	25,62	25,18	103,76	771,20	0,37	0,45	19,70	358,53	511,12
День/неделя: Пятница-2											
Обед											
	Закуска из овощей по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,10	5,00	12,20	15,60
102М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,39	4,22	8,23	118,60	0,09	0,10	4,66	64,14	105,48
234М	Биточки рыбные с соусом сметанным	90	12,23	13,09	16,93	208,13	0,04	0,15	0,17	106,12	256,26
310М	Картофель отварной	180	2,86	5,32	13,01	142,35	0,09	0,03		9,72	57,17
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	26,00	11,00
	Батон "Домашний"	80	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	960	25,22	24,13	115,66	788,68	0,41	0,43	18,53	333,02	505,91
	Итого за обед		250,73	255,07	1113,61	7640,60	3,90	4,45	197,24	3468,97	5195,41
	Среднее значение за обед		25,07	25,51	111,36	764,06	0,39	0,45	19,72	346,90	519,54
	Выполнение СанПиН 2020		0,33	0,32	0,33	0,33	0,33	0,32	0,33	0,32	0,31