

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 1-4 классов - завтрак

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
<i>Завтрак</i>											
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	0,11	0,15	0,66	110,40	164,10
14М	Масло порциями	10	0,08	6,25	0,13	66,09		0,01		2,40	3,00
15М	Сыр порционный	15	4,00	3,90	0,00	54,00	0,01	0,09	0,10	82,00	75,00
209М	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03		22,00	76,80
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	10,00	16,00	11,00
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
	Батон "Домашний"	80	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Итого за <i>Завтрак</i>	667	17,27	19,56	69,45	516,09	0,25	0,33	14,39	265,04	360,30

День/неделя: Вторник-1

<i>Завтрак</i>											
265М	Плов	150	12,62	15,89	19,80	305,00	0,17	0,25	1,24	142,45	283,15
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	10,00	16,00	11,00
	Печенье	15	1,13	1,47	9,16	60,05			0,10	42,00	33,00
377М	Какао с молоком	200	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
	Батон "Домашний"	80	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Итого за <i>Завтрак</i>	545	17,48	18,37	83,64	578,05	0,27	0,30	14,97	232,69	357,55

День/неделя: Среда-1

<i>Завтрак</i>											
	Закуска из овощей по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,10	11,00	12,20	15,60
268М	Котлеты из куриного филе со сметанно-томатным соусом	90	7,49	11,49	5,24	127,00	0,03	0,10	0,01	20,40	110,19

302М	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,50	20,90	221,25	0,12	0,08		160,03	211,96
	Вафля "Артек"	15	0,02		7,94	48,15		0,01	0,01	4,00	1,00
	Батон "Домашний"	80	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
	Итого за _Завтрак	617	17,81	16,92	81,24	576,80	0,25	0,29	14,65	228,87	369,15
<i>_Завтрак</i>											
224М	Запеканка творожная со сметанной	200	11,16	13,13	27,01	298,50	0,15	0,18	6,52	118,35	226,58
15М	Сыр порционный	15	4,00	3,90	0,00	54,00	0,01	0,09	0,10	82,00	75,00
376М	Компот плодово-ягодный	200	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80
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 _Завтрак	595	18,83	18,04	81,49	563,50	0,26	0,32	14,45	255,49	341,38
День/неделя: Пятница-1											
<i>_Завтрак</i>											
	Закуска из овощей по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,10	11,00	12,20	15,60
260М	Гуляш из курицы	90	8,34	12,19	2,89	171,00	0,03		0,83	90,00	168,62
128М	Картофельное пюре	150	3,26	5,62	18,89	231,50	0,10	0,20	2,96	69,16	80,92
376М	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80
434М	Печенье	15	4,64	0,99	23,45	71,00	0,08	0,03	0,13	40,20	71,70
	Батон "Домашний"	80	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за _Завтрак	610	18,29	19,18	70,43	587,50	0,28	0,33	14,95	228,46	369,64
День/неделя: Понедельник-2											
<i>_Завтрак</i>											
	Закуска из овощей по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,10	5,00	12,20	15,60
209М	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03		22,00	76,80
239М	Тефтели рыбные в сметанном соусе с томатом	90	6,61	6,44	9,41	122,00	0,09	0,10		51,05	147,90
304М	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,40	0,03	0,02		91,00	100,95
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	26,00	11,00

377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
	Батон "Домашний"	80	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за _Завтрак	742	17,85	16,99	81,58	557,40	0,26	0,30	14,83	222,25	386,65
День/неделя: Вторник-2											
<u>Завтрак</u>											
224М	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	11,16	13,13	44,01	298,50	0,15	0,11	6,02	94,68	226,58
382М	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	116,22	124,56
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 _Завтрак	580	16,95	17,11	79,32	503,70	0,28	0,35	14,61	242,70	392,14
День/неделя: Среда-2											
<u>Завтрак</u>											
	Закуска из овощей по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,10	11,00	12,20	15,60
284М	Картофель тушеный с мясом	200	13,64	15,89	19,80	315,00	0,17	0,25	3,68	142,45	283,15
	Вафля "Артек"	15	1,68	1,50	22,89	108,60	0,02			49,00	41,00
376М	Кисель из сока с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80
	Батон "Домашний"	80	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за _Завтрак	555	17,37	17,77	67,90	537,60	0,26	0,35	14,71	220,55	372,55
День/неделя: Четверг-2											
<u>Завтрак</u>											
	Закуска из овощей по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,10	11,00	12,20	15,60
15М	Сыр порционный	15	4,00	3,90	0,00	54,00	0,01	0,09	0,10	82,00	75,00
278М	Тефтели куриные со сметанным соусом	90	5,83	8,75	16,25	151,00	0,16		0,72	87,95	158,37
309М	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,03	0,16		25,92	47,17
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
	Батон "Домашний"	80	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00

	Итого за _Завтрак	617	17,46	17,55	68,10	489,45	0,26	0,35	14,65	228,07	330,54
	Всего за Четверг-2	1237	43,08	42,73	171,86	1260,65	0,63	0,80	34,35	586,60	841,66
День/неделя: Пятница-2											
<i>Завтрак</i>											
175М	Каша молочная "Дружба"	200	6,08	2,18	29,48	140,00	0,10		4,96	33,38	116,72
209М	Печенье	15	2,91	1,69	16,05	112,00	0,04	03-0,0	0,03	9,20	28,10
14М	Масло порциями	10	0,08	6,25	0,13	66,09		0,01		2,40	3,00
15М	Сыр порционный	15	4,00	3,90	0,00	54,00	0,01	0,09	0,10	82,00	75,00
382М	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	116,22	124,56
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 _Завтрак	620	18,87	18,00	80,97	577,29	0,28	0,34	13,68	275,00	388,38
	Всего за Пятница-2	1310	44,08	42,14	196,63	1365,97	0,69	0,77	32,21	608,02	894,29
	<i>Итого за завтрак</i>	178,16	179,48	764,13	5487,38	2,64	3,25	145,89	2399,14	3668,27	
	<i>Среднее значение за завтрак</i>	17,82	17,95	76,41	548,74	0,26	0,33	14,59	239,91	366,83	
	<i>Выполнение СанПиН 2020</i>	0,23	0,23	0,23	0,23	0,22	0,23	0,24	0,22	0,22	0,22