

**Примерное двухнедельное меню для школьной столовой на 2023-2024 учебный год**

**МБОУ «Шахтёрская гимназия»**

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд			Энергоценность ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)
		7-10	11-15	белки	жиры	углеводы		
А	1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Первая неделя</i>								
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>								
С 144 №244	Каша молочная манная	200	200	5,9	11,7	43,6	304	X
	Яйцо вареное	1	1	10,2	9,2	0,6	126	X
Тех карта №20	Лепешка закусочная	100	100	5,24/6,55	1,8/2,25	27,11/33,89	128,5/160,62	X
	Сок фруктово-ягодный	150	200	0,3/0,45	-/-	9,9/14,85	43/64,5	X
	Масло сливочное	15	20	-	4,1/4,7	0,1/0,4	7,5/8,2	X
	Кондитерские изделия	15	20	5,24/6,55	1,8/2,25	27,11/33,89	128,5/160,62	X
<b>Итог</b>	X	X	X	16,54/18	22,2/23,8	64,11/73,11	387,5/444,5	28%/31%
<b>ВТОРНИК</b>								
Тех карта №231	Печень жареная	35	35	20,5	5,8	0,78	210	X
С 195 №164	Каша вязкая гречневая	150	200	3,1/3,72	3,7/4,44	15,8/18,96	110/132	X
	Масло сливочное	25	30	-	4,1/4,7	0,1/0,4	7,5/8,2	X
	Овощи разные	60	75	3,2/4,27	12,7/16,93	17,8/23,73	159/212	X
Тех карта №20	Лепешка закусочная	100	100	5,24/6,55	1,8/2,25	27,11/33,89	128,5/160,62	X
С 193 №349	Чай с сахаром	200	200	0,1/0,13	-/-	11,3/15,07	4,5/6	X
<b>Итог</b>	X	X	X	32,14/35,17	28,1/26,52	72,89/92,83	619,5/728,82	32%/35%
<b>СРЕДА</b>								
Тех карта №229	Рыба жаренная	50	50	7,3	7,7	6,7	95	X
С 195 №164	Каша вязкая рисовая	150	200	4,9	3,3	27,4	160	X
	Масло сливочное	25	30	-	4,1/4,7	0,1/0,4	7,5/8,2	X
	Овощи разные	60	75	3,2/4,27	12,7/16,93	17,8/23,73	159/212	X
Тех карта №20	Лепёшка	100	100	5,24/6,55	1,8/2,25	27,11/33,89	128,5/160,62	X
С 185 №330	Компот из сухофруктов	200	200	0,3/0,6	-/-	29/31,5	125/129	X
<b>Итог</b>	X	X	X	18,44/21,12	34,5/39,78	111,41/126,92	717/806,82	34%/35%
<b>ЧЕТВЕРГ</b>								
С 112 №195	Бедро тушеное	50	50	30,4	5,8	0,76	210	X
С 195 №164Тех карта №307	Каша вязкая пшеничная	150	200	4,9/5,88	3,3/3,96	27,4/32,8	160/192	X
	Овощи разные	50	75	5,1/6,37	4,6/5,75	0,3/0,37	63/78,75	X
Тех карта №20	Лепешка закусочная	100	100	5,24/6,55	1,8/2,25	27,11/33,89	128,5/160,62	X
С 193 №349	Чай с сахаром	200	200	0,1/0,13	-/-	11,3/15,07	4,5/6	X
	Фрукты	150	150	0,4	-	9,8	43,00	X
<b>Итог</b>	X	X	X	22,64/26,23	17,4/19,66	72,81/88,83	451/532,37	30%/33%
<b>ПЯТНИЦА</b>								
С 141 №237	Гуляш из куриного филе	50	50	30,4	5,8	0,78	129	X
С 195 №164Тех	Каша вязкая	150	200	4,9/5,88	3,3/3,96	27,4/32,9	160/192	X

Вторая неделя								
ПОНЕДЕЛЬНИК								
С 144 №244	Каша рисовая молочная	200	200	13,4	11,3	28,2	270	X
Тех карта №20	Лепешка закусочная	100	100	5,24/6, 55	1,8/2,25	27,11/33,8 9	128,5/160,62	X
	Сыр твёрдый	10	15	9/10	10/11	-/-	113/115	X
	Сок фруктово- ягодный	150	200	0,3/0,4 5	-/-	9,9/14,85	43/64,5	X
	Масло сливочное	25	30	-	4,1/4,7	0,1/0,4	7,5/8,2	X
	Кондитерские изделия	20	20	5,24/6, 55	1,8/2,25	27,11/33,8 9	128,5/160,62	X
<b>Итого</b>	X	X	X	31,14/ 34,6	35,8/41,48	83,01/100, 67	713,5/822,12	34%/36%
ВТОРНИК								
Тех карта №231	Печень жареная	50	50	20,5	5,8	0,78	210	X
С 195 № 164	Каша пшеничная	150	200	2,2/3,4	3,7/5,4	15,5/24,5	104/161	X
	Овощи разные	50	75	3,2/4,2 7	12,7/16,93	17,8/23,73	159/212	X
Тех карта №20	Лепешка закусочная	100	100	5,24/6, 55	1,8/2,25	27,11/33,8 9	128,5/160,62	X
	Масло сливочное	25	30	-	4,1/4,7	0,1/0,4	7,5/8,2	X
С 193 №349	Чай с сахаром	200	200	0,1/0,1 3	-/-	11,3/15,07	4,5/6	X
	Фрукты	150	150	0,4	-	9,8	43	X
	Конд. изделия	20	20	5,24/6, 55	1,8/2,25	27,11/33,8 9	128,5/160,62	X
<b>Итого</b>	X	X	X	19,94/ 23,75	21,5/25,4	61,01/80,9 3	402,5/509,57	28%/29%
СРЕДА								
С 143 №168	Лапшевник	150	200	11,5/1 3,8	9,7/11,6	27,08/32,5	243,3/292	X
	Яйцо вареное	1	1	5,1	4,6	0,3	63	X
	Масло сливочное	25	30	-	4,1/4,7	0,1/0,4	7,5/8,2	X
Тех карта №20	Лепешка закусочная	100	100	1,8	27,11	128,5	128,5	X
	Ряженка	150	150	0,1/0,1 3	-/-	11,3/15,07	4,5/6	X
	Фрукты	150	150	0,4	-	9,8	43	X
<b>Итого</b>	X	X	X	18,4/2 0,83	45,51/48,0 1	166,83/17 6,32	446,8/497,7	29%/30%
ЧЕТВЕРГ								
Тех карта №229	Рыба жареная	50	50	7,3	7,7	6,7	95	X
С 195 №164	Макароньы отварные	150	200	6,5	4,7	33,8	205	X
	Овощи разные	50	75	3,2/4,2 7	12,7/16,93	17,8/23,73	159/212	X
Тех карта №20	Лепешка закусочная	100	100	1,8	27,11	128,5	128,5	X
	Масло сливочное	25	30	-	4,1/4,7	0,1/0,4	7,5/8,2	X
С 193 №349	Чай с сахаром	200	200	0,3/0,6	-/-	29/31,5	125/129	X
<b>Итого</b>	X	X	X	16,6/1 7,97	57,11/61,3 4	219,10/22 7,53	754,5/811,5	35%/36%
ПЯТНИЦА								
С.141 №237	Плов из куриного филе	150/50	200/ 50	3,1/3,7 2/0,4	3,7/4,44/ 5,8	15,8/18,96 /0,78	110/132/210	X
	Овощи разные	50	75	3,2/4,2 7	12,7/16,93	17,8/23,73	159/212	X
	Масло сливочное	25	30	-	4,1/4,7	0,1/0,4	7,5/8,2	X
Тех карта №20	Лепешка закусочная	100	100	5,24/6, 55	1,8/2,25	27,11/33,8 9	128,5/160,62	X
С 193 №349	Чай с сахаром	200	200	0,3/0,6	-/-	29/31,5	125/129	X
	Фрукты	150	150	0,4	-	9,8	43	X
<b>Итого</b>	X	X	X	34,34/ 37,54	20/22,94	53,89/64,1 1	562/632	33%/34%
<b>Всего за 10 дней ****</b>				251,22 /278,5 7	294,82/32 3,34	981,27/11 23,72	5527,3/6324,22	X
<b>Всего за 1 день</b>				25,12/ 27,85	29,48/32,3 3	98,12/112, 37	552,73/632,42	X

Норма за 1 день *****				28	30	107	786	X
-----------------------------	--	--	--	----	----	-----	-----	---

Меню составила медицинская сестра МБОУ «Шахтёрская гимназия» -  
Корнеева А.А. 0713045596

Директор



Л.А.Горчева



**Примерное двухнедельное меню для ГПД на 2023-2024 учебный год**

**МБОУ «Шахтёрская гимназия»**

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергоценность ккал	Распределение еды по калорийности
			7-10	белки	жиры		
А	І	2	4	5	6	7	8
<i>Первая неделя</i>							
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
С144 №246	Суп картофельный с пшеном	250	1,9	4,4	10,7	91	
С.141 №237	Мясо куриное тушеное	50	30,4	5,8	0,78	210	
С195 №164	Макаронные отварные	150	6,5	4,7	33,8	205	
Тех.карта №20	Лепешка закусочная	100	5,24	1,8	27,11	128,5	
С185 №330	Компот	200	0,6	-	31,5	129	
	Овощи	50	0,64	2,54	3,56	40	
	Кондитерские изделия	20					
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>45,28</b>	<b>16,96</b>	<b>107,17</b>	<b>722,5</b>	<b>48%</b>
<b>ВТОРНИК</b>							
С 140 №236	Щи из св.капусты на мясном бульоне	250	1,6	4,2	7,7	76	
	Каша рисовая	150	4,9	3,3	27,4	160	
	Рыба жареная	50	7,3	7,7	6,7	95	
Тех.карта №20	Лепешка закусочная	100	5,24	1,8	27,11	128,5	
	Масло сливочное	25	-	4,1/4,7	0,1/0,4	7,5/8,2	
	Овощи разные	50	0,64	2,54	3,56	40	
С193 №349	Чай с сахаром	200	0,1	-	11,3	4,5	
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>15,44</b>	<b>16,7</b>	<b>84,01</b>	<b>528,5</b>	<b>45%</b>
<b>СРЕДА</b>							
С 143 №168	Суп гречневый	250	2	2,1	13,4	81	
Тех.карта №229	Печень жареная	35	24,5	7,6	0,86	210	
С195 №164	Каша пшеничная	150	4,9	3,3	27,4	160	
Тех.карта №20	Лепешка закусочная	100	5,24	1,8	27,11	128,5	
С193 №349	Чай с сахаром	200	0,1	-	11,3	4,5	
	Овощи	50	0,64	2,54	3,56	40	
	Фрукты	150	0,4	-	9,8	43	
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>46,24</b>	<b>23,42</b>	<b>107,31</b>	<b>705</b>	<b>47%</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
Тех карта №74	Суп гороховый	250	2,2	5,4	14,2	115	
С.141 №237	Мясо куриное тушеное	50	30,4	5,8	0,78	210	
С195 №164	Каша гречневая	150	2,2	3,7	15,5	104	
Тех.карта №20	Лепешка закусочная	100	5,24	1,8	27,11	128,5	
	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	-	10,6	46	
	Овощи разные	50	0,64	2,54	3,56	40	
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>28,04</b>	<b>34,62</b>	<b>70,91</b>	<b>723,5</b>	<b>49%</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>							
С 140 №236	Суп гречневый	250	1,6	4,2	7,7	76	
	Каша рисовая	150	4,9	5,3	27,4	160	
Тех.карта №229	Бедро тушеное	50	30,4	5,8	0,71	210	
	Овощи	50	0,64	2,54	3,56	40	
Тех.карта №20	Лепешка закусочная	100	5,24	1,8	27,11	128,5	
С193 №349	Чай с сахаром	200	0,1	-	11,3	4,5	
	Масло сливочное	25	-	4,1/4,7	0,1/0,4	7,5/8,2	
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>23,54</b>	<b>30</b>	<b>92,11</b>	<b>638</b>	<b>48%</b>

Вторая неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Тех карта №81	Суп гороховый	250	4,8	3,7	16,6	120	
С.141 №237	Мясо куриное тушеное	50	30,4	5,8	0,78	210	
С195 №164	Каша пшеничная «Артек»	150	4,9	3,3	27,4	160	
	Овощи	50	0,64	2,54	3,56	40	
Тех.карта №20	Лепешка закусочная	100	5,24	1,8	27,11	128,5	
	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	-	10,6	46	
	Кондитерские изделия	20					
<b>Итого</b>	<b>Х</b>	<b>Х</b>	<b>18,84</b>	<b>14,84</b>	<b>85,77</b>	<b>623,5</b>	<b>47%</b>
ВТОРНИК							
С 140 №236	Суп из пшена	250	1,6	4,2	7,7	76	
Тех карта №231	Плов из куриного филе	150/50	3,1/3,7 2/0,4	3,7/4,44/ 5,8	15,8/18,96 /0,78		
Тех.карта №20	Лепешка закусочная	100	5,24	1,8	27,11	128,5	
С193 №349	Сок	200	0,6	-	10,6	46	200
	Овощи	50	0,64	2,54	3,56	40	200
	Сыр	20	9/10	10/11	-/-	113/115	
	Конд. изделия	20					
<b>Итого</b>	<b>Х</b>	<b>Х</b>	<b>28,57</b>	<b>15,35</b>	<b>62,55</b>	<b>520,66</b>	<b>49%</b>
СРЕДА							
С144 №246	Щи из св.капусты	250	1,9	4,4	10,7	91	
С141 №237	Каша рисовая	200	2,88	11,43	16,02	179,1	
С.141 №237	Печень тушеная	35	20,5	5,8	0,78	210	
Тех.карта №20	Лепешка закусочная	100	5,24	1,8	27,11	128,5	
	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	-	10,6	46	
	Овощи	50	0,64	2,54	3,56	40	
	Кондитерские изделия	20					
<b>Итого</b>	<b>Х</b>	<b>Х</b>	<b>10,76</b>	<b>20,19</b>	<b>68,69</b>	<b>443,1</b>	<b>43%</b>
ЧЕТВЕРГ							
С 143 №168	Суп гречневый	250	2	2,1	13,4	81	
С112 №195	Рыба жареная	50	14,6	11	3,5	171	
Тех.карта 291	Каша пшеничная	150	4,9	3,3	27,4	160	
Тех.карта №20	Лепешка закусочная	100	5,24	1,8	27,11	128,5	
С185 №330	Компот из сушлфруктов	200	0,6	-	31,5	129	
	Овощи	50	0,64	2,54	3,56	40	
	Фрукты	150					
<b>Итого</b>	<b>Х</b>	<b>Х</b>	<b>25,28</b>	<b>21,16</b>	<b>94,57</b>	<b>653,5</b>	<b>50%</b>
ПЯТНИЦА							
С 140 №236	Суп рисовый	250	1,6	4,2	7,7	76	
С.141 №237	Мясо куриное тушеное	50	30,4	5,8	0,78	210	
С195 №164	Каша гречневая	150	3,1	3,7	15,8	110	
Тех.карта №20	Лепешка закусочная	100	5,24	1,8	27,11	128,5	
С193 №349	Чай с сахаром	200	0,1	-	11,3	4,5	
	Овощи	50	0,9	-	0,8	9	
	Сыр твердый	20	9/10	10/11	-/-	113/115	
	Кондитерские изделия	20					
<b>Итого</b>	<b>Х</b>	<b>Х</b>	<b>38,24</b>	<b>9,52</b>	<b>47,41</b>	<b>347</b>	<b>43%</b>
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>280,23</b>	<b>202,76</b>	<b>820,5</b>	<b>5905,26</b>	<b>Х</b>

Всего за 1 день			28,02	20,27	82,05	590,52	X
Норма за 1 день *****			29	28,5	106	796,5	X

Меню составила медицинская сестра МБОУ «Шахтёрская гимназия» -  
Корнеева А.А. 0713045596

Директор



Л.А.Горчева

**Примерное двухнедельное меню для питания учащихся 5-11 классов  
за родительскую плату на 2023-2024 учебный год**

**МБОУ «Шахтёрская гимназия»**

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей	Химический состав блюд			Энергоценность ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)
			11-16	белки	жиры		
А	1	2	3	4	5	6	7
<i>Первая неделя</i>							
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
С195 №164	Макароны отварные	120	6,5	4,7	33,8	205	
С141 №237	Гуляш из куриного филе	50	30,4	3,5	0,5	129	
Тех карта №20	Лепешка закусочная	50	5,24	1,8	27,11	128,5	
С193 №349	Чай с сахаром	200	0,1	-	11,3	4,5	
	Овощи разные	50	-	4,7	0,4	8,2	
<b>Итого</b>	<b>Х</b>	<b>Х</b>	<b>17,54</b>	<b>23,8</b>	<b>83,41</b>	<b>492,2</b>	<b>31%</b>
<b>ВТОРНИК</b>							
Тех карта №229	Сосиска отварная	50	4,8	12,6	10	137	
С195 №164	Каша пшеничная «Артек»	120	4,9	3,3	27,4	160	
Тех карта №20	Лепешка закусочная	50	5,24	1,8	27,11	128,5	
С193 №349	Чай с сахаром	200	0,1	-	11,3	4,5	



Вторая неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
C144 №244	Плов из кур.филе	135	13,4	11,3	28,2	270	
	Масло сливочное	5	-	4,7	0,4	8,2	
Тех.карта №20	Лепешка закусочная	50	5,24	1,8	27,11	128,5	
C193 №349	Чай с сахаром	200	0,1	-	11,3	4,5	
Итого	Х	Х	19,64	17,8	67,81	420,2	24%
ВТОРНИК							
Тех карта №229	Сосиска отварная	50	4,8	12,6	10	137	
Тех карта №291	Каша рисовая	120	4,9	3,3	27,4	160	
Тех.карта №20	Лепешка закусочная	50	5,24	1,8	27,11	128,5	
C193 №349	Чай с сахаром	200	0,1	-	11,3	4,5	
	Масло сливочное	5	-	4,7	0,4	8,2	
Итого	Х	Х	21,3	57,41	164,3	472,2	28%
СРЕДА							
Тех карта №231	Печень жареная	35	20,5	5,8	0,78	210	
Тех.карта №20	Лепешка закусочная	50	5,24	1,8	27,11	128,5	
C195 №164	Каша гречневая	120	3,7	4,44	18,96	132	
	Масло сливочное	5	-	4,7	0,4	8,2	
C193 №349	Чай с сахаром	200	0,1	-	11,3	4,5	
Итого	Х	Х	30,94	12,04	79,15	608,5	34%
ЧЕТВЕРГ							
C141 №237	Гуляш из кур.филе	50	30,4	3,5	0,5	129	
C195 №164	Каша пшеничная «Артек»	120	4,9	3,3	27,4	160	
Тех.карта №20	Лепешка закусочная	50	5,24	1,8	27,11	128,5	
C193 №349	Чай с сахаром	200	0,1	-	11,3	4,5	
	Масло сливочное	5	-	4,7	0,4	8,2	
Итого	Х	Х	41,94	37,7	66,11	539,2	32%
ПЯТНИЦА							
C195 №164	Макароны отварные	120	6,5	4,7	33,8	205	
Тех карта №229	Сосиска отварная	50	4,8	12,6	10	137	
Тех.карта №20	Лепешка закусочная	50	5,24	1,8	27,11	128,5	
C193 №349	Чай с сахаром	200	0,1	-	11,3	4,5	
	Масло сливочное	5	-	4,7	0,4	8,2	
Итого	Х	Х	19,74	43,1	93,21	515	31%
Всего за 10 дней ****			269,26	262,47	793,97	4909,4	Х
Всего за 1 день			26,93	26,25	79,4	490	Х
Норма за 1 день *****			29	28,5	106	796	Х

Для приготовления блюд используется книга «Сборник рецептур блюд для питания школьников Министерство торговли УССР Главное управление общественного питания /К.; Техника;1987/

Директор



Л.А.Горчева