

Утверждаю:
 Директор МБОУ "СШ №103"



В.А. Шкиренко

**Перспективное меню горячего питания
 учащихся 1-4 классов в МБОУ "СШ №103"
 на
 2023-2024 учебный год**

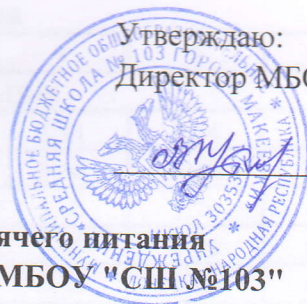
1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюд согласно рецептуре	Выход блюда в граммах	Химический состав блюда			Энергетич. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-2з	огурец свежий	40	0,33	0,00	1,00	5,67
54-12м	плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60
пром.	хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,28	58,61
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	итого		29,73	8,30	52,88	405,68
ВТОРНИК						
54-20з	горошек зеленый	40	1,13	0,07	2,33	14,73
54-1г	макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-23м	биточек из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40
54-3соус	соус красный основной	50	1,65	1,20	4,45	35,40
пром.	хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,28	58,61
54-1хн	компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	итого		24,98	9,57	81,76	512,94
СРЕДА						
54-16к	каша "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	168,90
54-6о	яйцо вареное	40/1шт.	4,80	4,00	0,30	56,60
пром.	хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,28	58,61
54-21гн	какао на молоке	200	4,60	3,60	12,60	100,40
пром.	банан	100	1,53	0,50	21,00	94,50
	итого		17,83	14,10	70,28	479,01
ЧЕТВЕРГ						
54-21з	кукуруза сахарная	40	0,80	0,10	4,10	20,90
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
54-19м	печень тертая (гов)	60	8,50	13,50	3,50	170,60
пром.	хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,28	58,61
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	итого		19,70	20,10	62,28	510,61
ПЯТНИЦА						
54-11г	картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-11р	рыба тушеная в томате с овощ.	70	9,60	5,20	4,40	103,00
пром.	хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,28	58,61
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	итого		14,90	10,60	42,88	327,81
	Всего за неделю		107,14	62,67	310,08	2236,05

2 неделя

1	2	3	4	5	6	7
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-4з	перец болгарский	40	0,53	0,00	1,95	10,30
54-12г	каша пшениная рассыпчатая	150	6,40	6,50	35,50	225,80
54-25м	курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40
пром.	хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,28	58,61
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	итого		23,13	12,40	60,53	447,91
ВТОРНИК						
54-2з	огурец свежий	40	0,33	0,00	1,00	5,67
54-1г	макаронны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-5м	котлета из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40
54-1соус	соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45
пром.	хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,28	58,61
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	итого		22,98	12,40	64,18	460,73
СРЕДА						
54-1з	сыр тв.сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,80
54-6к	каша вязкая молочная пшениная	200	8,30	10,20	37,60	274,90
пром.	булка сдобная	100	7,90	9,40	55,50	339,00
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
пром.	яблоко	100	0,40	0,40	8,90	40,30
	итого		20,30	24,40	108,40	734,80
ЧЕТВЕРГ						
54-11г	картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-3р	котлета рыбная(минтай)	50	7,10	1,40	4,30	57,95
54-1соус	соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45
пром.	хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,28	58,61
54-1хн	компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	итого		13,45	10,90	57,78	383,41
ПЯТНИЦА						
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
54-18м	печень говяж. по-строгановски	80	13,40	12,60	5,30	189,20
пром.	хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,28	58,61
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	итого		23,80	19,10	59,98	508,31
	Всего за неделю		103,66	79,20	350,87	2535,16
	Всего за 2 недели		210,80	141,87	660,95	4771,21
	в среднем за 1 день		21,08	14,19	66,10	477,12

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4х классов в общеобразовательных организациях; Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г.



Утверждаю:

Директор МБОУ "СШ №103"

В.А.Шкиренко

**Перспективное меню горячего питания
учащихся 1-4 классов (ГПД) в МБОУ "СШ №103"
на 2023-2024 учебный год**

1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюд согласно рецептуре	Выход блюда в граммах	Химический состав блюда			Энергетич. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-28з	свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20
54-8с	суп гороховый	200	6,70	4,60	16,30	133,10
54-11г	картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40
54-11р	рыба тушеная в томате с овощ.	50	6,80	3,71	3,14	73,58
пром.	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80
54-1хн	компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	итого		21,00	14,01	83,94	546,08
ВТОРНИК						
54-3з	помидор (нарезка)	60	0,70	0,10	2,30	12,80
54-2с	борщ с капустой со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40
54-17м	запеканка картоф. с печенью	150	17,20	8,30	24,10	240,00
пром.	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80
54-21гн	какао на молоке	200	4,60	3,60	12,60	100,40
	итого		30,20	18,00	68,80	557,40
СРЕДА						
54-2з	огурец (нарезка)	60	0,45	0,08	1,50	8,48
54-7с	суп картоф. с макаронами	200	5,20	2,80	18,50	119,60
54-6г	рис отварной	200	4,90	6,40	48,70	271,30
54-5м	котлета из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40
пром.	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80
54-1хн	компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
пром.	банан	200	1,53	0,50	21,00	94,53
	итого		29,98	13,28	139,30	795,11
ЧЕТВЕРГ						
54-8г	капуста тушеная	75	1,85	2,20	7,30	56,80
54-3с	рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66
54-12м	плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60
пром.	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	итого		34,27	15,74	79,82	598,66
ПЯТНИЦА						
54-15з	свекольная икра	60	1,30	4,20	6,80	71,40
54-6с	суп картоф. с клецками	200	1,80	2,62	11,00	74,68
54-22м	рагу с курицей	150	15,70	5,30	13,20	163,10
пром.	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80
54-1хн	компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	итого		22,30	12,42	70,50	483,98
	Всего за неделю		137,75	73,23	442,36	2981,23

2 неделя

1	2	3	4	5	6	7
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-13с	щи со св.капустой вегетарианс.	200	1,34	3,14	5,90	57,10
54-6г	рис отварной	150	3,60	5,40	36,50	208,73
54-11р	рыба тушеная в томате с овощ.	70	9,60	5,20	4,40	103,00
пром.	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80
54-1хн	компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
пром.	банан	100	1,53	0,50	21,00	94,53
	итого		19,57	14,54	107,30	638,16
ВТОРНИК						
54-13з	салат из отварной свеклы	60	0,80	2,70	4,60	45,60
54-8с	суп гороховый	200	6,70	4,60	16,30	133,10
54-22м	рагус курицей	150	15,70	5,30	13,20	163,10
пром.	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00
	итого		30,00	15,80	65,10	521,60
СРЕДА						
54-8з	салат из капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50
54-6с	суп картоф. с клецками	200	1,80	2,62	11,00	74,68
54-11г	картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40
54-25м	курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40
пром.	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80
54-1хн	компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	итого		23,50	20,02	80,50	596,78
ЧЕТВЕРГ						
54-16з	винегрет с растит. маслом	60	0,60	5,30	4,10	67,10
54-2с	борщ с капустой со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40
54-12г	каша пшеничная рассыпчатая	150	6,40	6,50	35,50	225,80
54-23м	биточек из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40
54-3соус	соус красный основной	50	1,65	1,20	4,45	35,40
пром.	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80
54-21гн	какао на молоке	200	4,60	3,60	12,60	100,40
	итого		35,35	25,80	96,55	759,30
ПЯТНИЦА						
54-7с	суп картоф. с макаронами	200	5,20	2,80	18,50	119,60
54-21г	горошница	150	14,50	1,30	33,80	204,80
54-5м	котлета из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40
54-1соус	соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45
пром.	хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80
54-1хн	компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	итого		38,35	11,70	103,50	672,05
	Всего за неделю		146,77	87,86	452,95	3187,89
	Всего за 2 недели		284,52	161,09	895,31	6169,12
	в среднем за 1 день		28,45	16,11	89,53	616,91

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4х классов в общеобразовательных организациях; Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г.

Утверждаю:
 Директор МБОУ "СШ №103"



В.А. Шкиренко

**Перспективное меню горячего питания
 учащихся 5-11 классов (льготная категория)
 в МБОУ "СШ №103" на 2023-2024 учебный год**

1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюд согласно рецептуре	Выход блюда в граммах	Химический состав блюда			Энергетич. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-2з	огурец свежий	80	0,66	0,00	2,00	11,34
54-12м	плов с курицей	250	34,12	10,12	41,50	443,00
пром.	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,56	117,22
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	итого		38,78	10,52	74,46	598,36
ВТОРНИК						
54-20з	горошек зеленый	80	2,26	0,14	4,66	29,46
54-1г	макароны отварные	200	8,20	12,40	47,06	333,60
54-23м	биточек из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40
54-3соус	соус красный основной	50	1,65	1,20	4,45	35,40
пром.	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,56	117,22
54-1хн	компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	итого		30,81	17,34	110,63	723,08
СРЕДА						
54-16к	каша "Дружба"	250	6,25	8,60	29,87	222,50
54-6о	яйцо вареное	40/1шт.	4,80	4,00	0,30	56,60
пром.	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,56	117,22
54-21гн	какао на молоке	200	4,60	3,60	12,60	100,40
пром.	банан	200	3,06	1,00	42,00	189,00
	итого		22,51	17,60	109,33	685,72
ЧЕТВЕРГ						
54-21з	кукуруза сахарная	80	1,60	0,20	8,10	41,80
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	200	11,06	8,40	48,00	311,60
54-19м	печень тертая (гов)	60	8,50	13,50	3,50	170,60
пром.	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,56	117,22
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	итого		25,16	22,50	90,56	668,02
ПЯТНИЦА						
54-11г	картофельное пюре	200	4,20	6,90	26,40	185,80
54-11р	рыба тушеная в томате с овощ.	70	9,60	5,20	4,40	103,00
пром.	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,56	117,22
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	итого		17,80	12,50	61,76	432,82
	Всего за неделю		135,06	80,46	446,74	3108,00

2 неделя

1	2	3	4	5	6	7
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-4з	перец болгарский	80	1,06	0,00	3,90	20,60
54-12г	каша пшениная рассыпчатая	200	8,50	8,67	47,33	301,06
54-25м	курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40
пром.	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,56	117,22
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого		27,66	14,77	86,59	592,08
ВТОРНИК						
54-2з	огурец свежий	80	0,66	0,00	2,00	11,34
54-1г	макароньы отварные	200	7,20	6,50	43,73	262,40
54-5м	котлета из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40
54-1соус	соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45
пром.	хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,28	58,61
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого		25,11	14,00	76,11	532,00
СРЕДА						
54-1з	сыр тв. сортов в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,60
54-6к	каша вязкая молочная пшениная	250	10,40	12,80	47,00	343,63
пром.	булка слобная	100	7,90	9,40	55,50	339,00
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
пром.	яблоко	100	0,40	0,40	8,90	40,30
	Итого		25,90	31,40	117,80	857,33
ЧЕТВЕРГ						
54-11г	картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,40	185,97
54-3р	котлета рыбная(минтай)	50	7,10	1,40	4,30	57,95
54-1соус	соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45
пром.	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,56	117,22
54-1хн	компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Итого		16,42	12,83	76,66	488,59
ПЯТНИЦА						
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	200	11,06	8,40	48,00	311,60
54-18м	печень говяж. по-строгановски	80	13,40	12,60	5,30	189,20
пром.	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,56	117,22
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого		23,80	19,10	59,98	508,31
	Всего за неделю		118,89	91,57	417,14	2978,31
	Всего за 2 недели		253,95	172,03	863,88	6086,31
	в среднем за 1 день		25,40	17,20	86,39	608,63

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4х классов в общеобразовательных организациях; Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г.