



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора школы:

Е.Г.Макущенко

2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся
МБОУ «Мирненская школа»
администрации Тельмановского района
ГПД (обед)
на 2023 – 2024 учебный год

пгт. Мирное

2023

№ рецепт, стр.	Наименование блюд	Масса порции, г	Белки г	Жирыг	Углеводы, г	Калории, ккал
I неделя						
Понедельник						
	Овощи свежие	60	0,9	2,7	4,5	46
60/44	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,2	11,2	91
246/146	Бифштекс рубленый	53	10,9	19,5	0,2	220
144/85	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	9	10,6	46,2	320
320/184	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,6		31,5	129
	Хлеб	50	2,77	0,5	24,15	117
	ВСЕГО		26	37	118	923
Вторник						
11/25	Огурец по сезону	60	0,2	0,06	2,22	8,22
82/53	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	17,3	97
194/111	Рыба тушеная в томате с овощами	150	16,4	9,9	8,4	180
103/62	Картофель отварной с маслом	150/5	3,1	4,7	26,9	163
362/197	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		21,2	92
	Хлеб	50	2,77	0,5	24,15	117
	ВСЕГО		26	17	100	657
Среда						
37/34	Салат из свежей капусты	60	0,4	2,5	3,3	39
81/53	Суп картоф. с горохом лущеным	200	4,8	3,7	16,6	120
283/167	Плов из курицы	50/100	13,4	11,3	28,2	270
358/196	йогурт	150	4,2	4,8	6,2	89
	Хлеб	50	2,77	0,5	24,15	117
325/183	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
	ВСЕГО		26	23	93	705
Четверг						
17/26	Помидор по сезону	60	0,6	0,06	2,22	12
80/52	Суп картофельный с греч. крупой	200	2	2,1	13,4	81
238/141 314/183	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	13,8	10,2	5	167
144/85	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	7,7	8,9	42,5	282
320/184	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,6		31,5	129
	Хлеб	50	2,77	0,5	24,15	117
	ВСЕГО		27	22	119	788
Пятница						
	Овощи свежие	60	1,9	2,16	5,43	45,3
82/53	Суп картофельный с макар.изд.	200	2,3	2	17,3	97
248/147	Котлета	50/5	8,2	11,4	8,7	170
144/83	Каша рассыпчатая из гречн. крупы	150/10	3,8	8,5	40,3	254
357/196	Какао с молоком	150	4,4	5,1	7,4	94
	Хлеб	50	2,77	0,5	24,15	117
	ВСЕГО		23	29	103	777

II неделя						
Понедельник						
	Овощи свежие	60	09	2,7	4,5	46
80/52	Суп картофельный с крупой гречн.	200	2	2,1	13,4	81
246/147	Бифштекс рубленый	53	10,9	19,5	0,2	220
118/68	Рагу из овощей	150/5	3,2	12,7	17,8	199
320/184	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,6		31,5	129
	Хлеб	50	2,77	0,5	24,15	117
	ВСЕГО		20	37	91	792
Вторник						
37/34	Салат из свежей капусты	60	0,4	2,5	3,3	39
96/59	Суп с бобовыми	200	6,7	3,8	15,9	127
194/111	Рыба тушеная в томате с овощами	150	16,4	9,9	8,4	180
105/63	Картофельное пюре	150	3,4	5,4	24,5	161
362/197	Соки овощные, фруктовые и ягодн	200	0,15	0,08	24,5	114,6
	Хлеб	50	2,77	0,5	24,15	117
	ВСЕГО		30	22	101	738
Среда						
17/126	Помидоры по сезону	60	0,6	0,06	2,22	12
60/44	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,2	11,2	91
248/147	Котлета	50/5	8,2	11,4	8,7	170
144/85	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	8,77	4,3	39,73	214,0
350/195	Чай с лимоном	200/15/7	0,13		15,2	62
	Хлеб	50	2,77	0,5	24,15	117
325/183	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
	ВСЕГО		22	20	101	666
Четверг						
11/25	Огурец по сезону	60	0,2	0,06	2,22	8,22
77/51	Суп овощной	200	1,6	4,3	9,5	84
236/140	Жаркое по-домашнему	50/125	18,2	8,2	19	223
352/196	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,3	24,8	142
	Хлеб	50	2,77	0,5	24,15	117
	ВСЕГО		26	16	80	574
Пятница						
	Овощи свежие	60	09	2,7	4,5	46
82/53	Суп картофельный с макар. изд.	200	2,3	2	17,3	97
285/168	Котлета рубленая из курицы с маслом	50/5	9,8	10,9	8,9	173
144/85	Каша рисовая с маслом	150/10	3,8	8,5	10,3	254
329/184	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,5		29,7	122
	Хлеб	50	2,77	0,5	24,15	117
325/183	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
	ВСЕГО		21	25	113	895

Использованная литература:

1. Сборник рецептур блюд для питания школьников, 1987 г. изд.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора школы:

_____ Е.Г.Макущенко

«_____» _____ 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся
МБОУ «Мирненская школа»
администрации Тельмановского района
ГПД (обед)
на 2023 – 2024 учебный год

пгт. Мирное

2023

№ рецепт, стр.	Наименование блюд	Масса порции, г	Белки г	Жирыг	Углеводы, г	Калории, ккал
I неделя						
Понедельник						
	Овощи свежие	60	0,9	2,7	4,5	46
60/44	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,2	11,2	91
246/146	Бифштекс рубленый	53	10,9	19,5	0,2	220
144/85	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	9	10,6	46,2	320
320/184	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,6		31,5	129
	Хлеб	50	2,77	0,5	24,15	117
	ВСЕГО		26	37	118	923
Вторник						
11/25	Огурец по сезону	60	0,2	0,06	2,22	8,22
82/53	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	17,3	97
194/111	Рыба тушеная в томате с овощами	150	16,4	9,9	8,4	180
103/62	Картофель отварной с маслом	150/5	3,1	4,7	26,9	163
362/197	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		21,2	92
	Хлеб	50	2,77	0,5	24,15	117
	ВСЕГО		26	17	100	657
Среда						
37/34	Салат из свежей капусты	60	0,4	2,5	3,3	39
81/53	Суп картоф. с горохом лущеным	200	4,8	3,7	16,6	120
283/167	Плов из курицы	50/100	13,4	11,3	28,2	270
358/196	йогурт	150	4,2	4,8	6,2	89
	Хлеб	50	2,77	0,5	24,15	117
325/183	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
	ВСЕГО		26	23	93	705
Четверг						
	Овощи свежие	60	1,9	2,16	5,43	45,3
82/53	Суп картофельный с макар.изд.	200	2,3	2	17,3	97
248/147	Котлета	50/5	8,2	11,4	8,7	170
144/83	Каша рассыпчатая из гречн. крупы	150/10	3,8	8,5	40,3	254
357/196	Какао с молоком	150	4,4	5,1	7,4	94
	Хлеб	50	2,77	0,5	24,15	117
	ВСЕГО		23	29	103	777
Пятница						
17/26	Помидор по сезону	60	0,6	0,06	2,22	12
80/52	Суп картофельный с греч. крупой	200	2	2,1	13,4	81
238/141 314/183	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	13,8	10,2	5	167
144/85	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	7,7	8,9	42,5	282
320/184	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,6		31,5	129
	Хлеб	50	2,77	0,5	24,15	117
	ВСЕГО		27	22	119	788

II неделя						
Понедельник						
	Овощи свежие	60	09	2,7	4,5	46
80/52	Суп картофельный с крупой гречн.	200	2	2,1	13,4	81
246/147	Бифштекс рубленый	53	10,9	19,5	0,2	220
118/68	Рагу из овощей	150/5	3,2	12,7	17,8	199
320/184	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,6		31,5	129
	Хлеб	50	2,77	0,5	24,15	117
	ВСЕГО		20	37	91	792
Вторник						
37/34	Салат из свежей капусты	60	0,4	2,5	3,3	39
96/59	Суп с бобовыми	200	6,7	3,8	15,9	127
194/111	Рыба тушеная в томате с овощами	150	16,4	9,9	8,4	180
105/63	Картофельное пюре	150	3,4	5,4	24,5	161
362/197	Соки овощные, фруктовые и ягодн	200	0,15	0,08	24,5	114,6
	Хлеб	50	2,77	0,5	24,15	117
	ВСЕГО		30	22	101	738
Среда						
17/126	Помидоры по сезону	60	0,6	0,06	2,22	12
60/44	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,2	11,2	91
248/147	Котлета	50/5	8,2	11,4	8,7	170
144/85	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	8,77	4,3	39,73	214,0
350/195	Чай с лимоном	200/15/7	0,13		15,2	62
	Хлеб	50	2,77	0,5	24,15	117
325/183	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
	ВСЕГО		22	20	101	666
Четверг						
11/25	Огурец по сезону	60	0,2	0,06	2,22	8,22
77/51	Суп овощной	200	1,6	4,3	9,5	84
236/140	Жаркое по-домашнему	50/125	18,2	8,2	19	223
352/196	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,3	24,8	142
	Хлеб	50	2,77	0,5	24,15	117
	ВСЕГО		26	16	80	574
Пятница						
	Овощи свежие	60	09	2,7	4,5	46
82/53	Суп картофельный с макар. изд.	200	2,3	2	17,3	97
285/168	Котлета рубленая из курицы с маслом	50/5	9,8	10,9	8,9	173
144/85	Каша рисовая с маслом	150/10	3,8	8,5	10,3	254
329/184	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,5		29,7	122
	Хлеб	50	2,77	0,5	24,15	117
325/183	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
	ВСЕГО		21	25	113	895