



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
<b>I неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
	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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>26</b>	<b>37</b>	<b>118</b>	<b>923</b>
<b>Вторник</b>						
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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>26</b>	<b>17</b>	<b>100</b>	<b>657</b>
<b>Среда</b>						
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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>26</b>	<b>23</b>	<b>93</b>	<b>705</b>
<b>Четверг</b>						
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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>27</b>	<b>22</b>	<b>119</b>	<b>788</b>
<b>Пятница</b>						
	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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>23</b>	<b>29</b>	<b>103</b>	<b>777</b>

<b>II неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
	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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>20</b>	<b>37</b>	<b>91</b>	<b>792</b>
<b>Вторник</b>						
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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>30</b>	<b>22</b>	<b>101</b>	<b>738</b>
<b>Среда</b>						
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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>22</b>	<b>20</b>	<b>101</b>	<b>666</b>
<b>Четверг</b>						
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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>26</b>	<b>16</b>	<b>80</b>	<b>574</b>
<b>Пятница</b>						
	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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>21</b>	<b>25</b>	<b>113</b>	<b>895</b>

Использованная литература:

1. Сборник рецептов 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
<b>I неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
	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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>26</b>	<b>37</b>	<b>118</b>	<b>923</b>
<b>Вторник</b>						
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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>26</b>	<b>17</b>	<b>100</b>	<b>657</b>
<b>Среда</b>						
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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>26</b>	<b>23</b>	<b>93</b>	<b>705</b>
<b>Четверг</b>						
	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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>23</b>	<b>29</b>	<b>103</b>	<b>777</b>
<b>Пятница</b>						
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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>27</b>	<b>22</b>	<b>119</b>	<b>788</b>

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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>20</b>	<b>37</b>	<b>91</b>	<b>792</b>
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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>30</b>	<b>22</b>	<b>101</b>	<b>738</b>
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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>22</b>	<b>20</b>	<b>101</b>	<b>666</b>
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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>26</b>	<b>16</b>	<b>80</b>	<b>574</b>
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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>21</b>	<b>25</b>	<b>113</b>	<b>895</b>