

Согласовано:

Утверждаю:

И.о. директор МБОУ "ШКОЛА №11
ГОРОДА ЕНАКИЕВО"

М.А. Икаева

**Примерное двухнедельное меню для организации питания
обучающихся льготных категорий 5-11 классов общеобразовательных школ города (обед)
на осенне-зимний период 2023-2024 гг.**

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход с 11-17 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
ДЕНЬ № 1						
Обед						
№70(71)/17, 82/16	Овощи по сезону (салат из свеклы с маслом растительным)	100	1,41	6,01	8,26	92,80
№98/17	Суп крестьянский с крупой	250	2,25	5,25	13,75	112,50
№243/17	Сосиска отварная	70	5,55	15,55	0,25	164,00
№182/17-05	Каша гречневая	180	10,80	9,18	49,00	316,80
№386/17	Кисломолочные продукты (кефир)	185	0,40	0,20	10,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	0,07	0,66	0,09	32,01	132,80
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52
ИТОГО:			24,23	36,68	132,55	959,42
ДЕНЬ № 2						
Обед						
№70(71)/17	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80
№ 88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,75	4,50	8,00	82,50
№235/17 №331/17	Шницель рыбный рубленый с соусом	100	13,70	7,00	3,70	132,00
№310 (128)/17	Картофель отварной или пюре картофельное	180	7,35	6,02	35,23	224,38
№342/17	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
№ПР481	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73
ИТОГО:			30,76	24,53	120,30	831,53
ДЕНЬ № 3						
Обед						
№70(71)/17	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80
№102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	6,86	3,55	21,81	147,81
№268/17	Биточки мясные	70	10,20	13,40	10,33	203,75
№200/16	Каша рассыпчатая (перловая)	180	5,94	5,78	42,21	244,56
№349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	1,6	12,4	70
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
№ПР481	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73
ИТОГО:			31,40	31,18	132,25	944,17
ДЕНЬ № 4						
Обед						
№70(71)/17, 46/17	Овощи по сезону (салат из белокачанной капусты с яблоком)	100	1,41	6,01	8,26	92,80
№82-107/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25
№331/16	Плов куриный	280	22,20	68,00	28,00	716,00
№389/17	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	200	0,68	0,28	20,76	88,20
№ПР481	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52
ИТОГО:			31,13	77,53	113,16	1193,57
ДЕНЬ № 5						
Обед						
№70(71)/17	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80
№82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	1,99	6,24	11,43	119,06
№234/17 №330/17	Биточки рыбные с соусом сметанным	70/30	8,26	8,05	11,76	152,50
№184/16	Рагу из овощей	180	3,21	6,28	22,21	166,67
№342/17	Компот из свежих плодов	200	0,68	0,28	20,76	88,20
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
№ПР481	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73
ИТОГО:			18,71	27,26	92,90	712,75

	ДЕНЬ №6					
	Обед					
№70(71)/17	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80
№98/17	Суп крестьянский с крупой	250	2,25	5,25	13,75	112,50
№202/17	Макароны отварные	180	7,35	6,02	35,23	224,38
№284/16	Печень по-строгановски	100	15,60	11,23	3,52	185,00
№349/17	Компот из сухофруктов	100	0,90	0,20	10,80	47,00
№ 338/17	Фрукты свежие	100	0,40	0,20	10,80	47,00
№ПР481	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52
№ПР481	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73
	ИТОГО:		33,30	29,75	119,59	893,93
	ДЕНЬ № 7					
	Обед					
№70(71)/17	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80
№82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	2,51	6,36	14,98	134,06
№ 333/16	Птица, тушеная в сметанном соусе	50/50	31,01	33,24	21,00	281,30
№200/16	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	8,60	6,09	38,64	243,75
№389/17	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	ИТОГО:		48,58	52,33	131,04	975,82
	ДЕНЬ № 8					
	Обед					
№70(71)/17	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80
№ 136/16	Суп картофельный	250	3,30	2,70	24,00	135,00
№239/17	Тефтели рыбные тушеные в соусе	70/30	8,26	8,05	11,76	152,50
№200/16	Каша рассыпчатая (рисовая)	180	3,21	6,28	22,21	166,67
№342/17	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	ИТОГО:		20,39	23,83	122,07	800,68
	ДЕНЬ №9					
	Обед					
№70(71)/17, 321/17	Овощи по сезону (капуста тушеная)	100	1,41	6,01	8,26	92,80
№155/16	Суп с лапшой	250	1,86	6,14	7,61	95,31
№268/17	Биточки мясные	70	10,20	13,40	10,33	203,75
№182/17-05	Каша гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
№349/17	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	ИТОГО:		26,78	32,36	124,81	907,52
	ДЕНЬ № 10					
	Обед					
№70(71)/17	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80
№102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	6,86	3,55	21,81	147,81
№289/17	Рагу из птицы	250	25,50	18,00	16,66	377,50
№389/17	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
№ПР481	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
№ПР481	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97
	ИТОГО:		38,82	28,19	94,89	842,02
	ВСЕГО:		304,10	363,63	1183,55	9061,41
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		30,41	36,36	118,36	906,14