

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для организации питания
 учащихся 1-4 классов
 МБОУ «Шахтерская СШ №19»

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Масса порций	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, Ккал	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
А	Г	2	3	4	5	6	
Первая неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
149	Каша молочная	200/10	9	14,1	38,7	320	
9	Сыр порционный	20	4,7	6	-	74	
169	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107	
355	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	25,4	153	
323	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	47	
ИТОГО	Х	Х	25,45	29,69	104	764,00	
ВТОРНИК							
187	Пудинг из творога со сметаной	100/15	15	14	23,4	283	
323	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	47	
1	Бутерброд со сливочным маслом	60/10	2,35	8,5	15	148	
350	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,2	63	
ИТОГО	х	х	18,15	23,1	68,3	541,00	
СРЕДА							
298	Картофельное пюре	150	3,2	5,6	23,3	157	
237	Гуляш	50/50	16	7,9	3,3	149	
307	Капуста тушеная	75	1,85	2,8	7,35	61,5	
358	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107	
173	Омлет натуральный	53/5	5,5	11,7	1,1	132	
ИТОГО	х	х	34,5	34,89	68,15	724,50	
ЧЕТВЕРГ							
34	Салат овощной	75	1,5	3,9	7,6	72	
295	Макароньы отварные	150	5,5	5	35,5	210	
194	Рыба тушеная с овощами	100/50	16,1	8,9	8,4	169	
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107	
	Кондитерские изделия	30	1,12	1,36	30,88	141,6	
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,5	129	
ИТОГО	х	х	27,17	19,65	138,78	828,60	
ПЯТНИЦА							
43	Салат из отварной свеклы	75	1,3	1,5	6,9	47	
238	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,8	10,2	5	167	
290	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	6,3	39,4	249	
1	Бутерброд со сливочным маслом	60/10	2,35	8,5	15	148	
362	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,9	69	
ИТОГО	х	х	25,95	26,5	82,2	680,00	
Всего за первую неделю			*	51,9	53	164,4	3538,10

Вторая неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
149	Каша молочная	200/10	9	14,1	38,7	320
173	Омлет натуральный	58	5,5	11,7	1,1	132
9	Сыр порционный	20	4,7	6	-	74
355	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	25,4	153
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
323	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	47
ИТОГО	х	х	25,85	36,79	104,8	833,00
ВТОРНИК						
187	Пудинг из творога со сметаной	100/15	15	14	23,4	283
323	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	47
1	Бутерброд со сливочным маслом	60/10	2,35	8,5	15	148
350	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,2	63
ИТОГО	х	х	18,15	23,1	68,3	541,00
СРЕДА						
298	Картофельное пюре	150	3,2	5,6	23,3	157
219	Сосиски отварные	50	5,7	16,8	-	174
307	Капуста тушеная	75	1,85	2,8	7,35	61,5
358	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118
ИТОГО	х	х	16,35	31,6	38,85	510,50
ЧЕТВЕРГ						
34	Салат овощной	75	1,5	3,9	7,6	72
194	Рыба тушеная с овощами	100/50	16,1	8,9	8,4	169
295	Макароны отварные	150	5,5	5	35,5	210
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
	Кондитерские изделия	30	1,12	1,36	30,88	141,6
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,5	129
ИТОГО	х	х	27,17	19,65	138,78	828,60
ПЯТНИЦА						
43	Салат из отварной свеклы	75	1,3	1,5	6,9	47
238	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,8	10,2	5	167
290	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	6,3	39,4	249
1	Бутерброд со сливочным маслом	60/10	2,35	8,5	15	148
362	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,9	69
ИТОГО	х	х	25,95	26,5	82,2	680,00
Всего за вторую неделю		х	113,47	137,64	432,93	3393,10

Итого за завтрак
Среднее значение за завтрак

165,37	190,64	597,33	6931,2
16,537	19,064	59,733	693,12

Примечание: Для приготовления блюд используется книга «Сборник рецептов блюд для питания школьников»
Министерство торговли УССР Главное управление общественного питания / К; Техника; 1987г./

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания
учащихся 5-11 классов льготной категории
МБОУ «Шахтерская СШ №19»

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Масса порций	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
А	І	2	3	4	5	6
Первая неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
79	Суп с крупой	250	3,1	2,5	21,7	122
149	Каша молочная	200/10	9	14,1	38,7	320
9	Сыр порционный	20	4,7	6	-	74
169	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
355	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	25,4	153
323	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	47
ИТОГО	Х	Х	28,55	32,19	125,7	886
ВТОРНИК						
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,6	16,8	102
187	Пудинг из творога со сметаной	100/15	15	14	23,4	283
323	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	47
1	Бутерброд со сливочным маслом	60/10	2,35	8,5	15	148
350	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,2	63
ИТОГО	х	х	20,65	25,7	85,1	643
СРЕДА						
60	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14	114
298	Картофельное пюре	150	3,2	5,6	23,3	157
237	Гуляш	50/50	16	7,9	3,3	149
307	Капуста тушеная	75	1,85	2,8	7,35	61,5
358	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
173	Омлет натуральный	53/5	5,5	11,7	1,1	132
ИТОГО	х	х	36,8	40,09	82,15	838,5
ЧЕТВЕРГ						
94	Суп с крупой	250	1,7	4,2	16,6	112
34	Салат овощной	75	1,5	3,9	7,6	72
295	Макаронные отварные	150	5,5	5	35,5	210
194	Рыба тушеная с овощами	100/50	16,1	8,9	8,4	169
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
	Кондитерские изделия	30	1,12	1,36	30,88	141,6
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,5	129
ИТОГО	х	х	28,87	23,85	155,38	940,6
ПЯТНИЦА						
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,6	121
43	Салат из отварной свеклы	75	1,3	1,5	6,9	47
238	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,8	10,2	5	167
290	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	6,3	39,4	249
1	Бутерброд со сливочным маслом	60/10	2,35	8,5	15	148
362	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,9	69
ИТОГО	х	х	28,85	29	103,8	801
Всего за первую неделю		*	54,8	55,5	186	4109,10

Вторая неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
79	Суп с крупой	250	3,1	2,5	21,7	122
149	Каша молочная	200/10	9	14,1	38,7	320
173	Омлет натуральный	58	5,5	11,7	1,1	132
9	Сыр. порционный	20	4,7	6	-	74
355	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	25,4	153
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
323	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	47
ИТОГО	х	х	28,95	39,29	126,5	955
ВТОРНИК						
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,6	16,8	102
187	Пудинг из творога со сметаной	100/15	15	14	23,4	283
323	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	47
1	Бутерброд со сливочным маслом	60/10	2,35	8,5	15	148
350	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,2	63
ИТОГО	х	х	20,65	25,7	85,1	643
СРЕДА						
60	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14	114
298	Картофельное пюре	150	3,2	5,6	23,3	157
219	Сосиски отварные	50	5,7	16,8	-	174
307	Капуста тушеная	75	1,85	2,8	7,35	61,5
358	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118
ИТОГО	х	х	18,65	36,8	52,85	624,5
ЧЕТВЕРГ						
74	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,5	18,2	133
34	Салат овощной	75	1,5	3,9	7,6	72
194	Рыба тушеная с овощами	100/50	16,1	8,9	8,4	169
295	Макароны отварные	150	5,5	5	35,5	210
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
	Кондитерские изделия	30	1,12	1,36	30,88	141,6
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,5	129
ИТОГО	х	х	29,77	25,15	156,98	961,6
ПЯТНИЦА						
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,6	121
43	Салат из отварной свеклы	75	1,3	1,5	6,9	47
238	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,8	10,2	5	167
290	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	6,3	39,4	249
1	Бутерброд со сливочным маслом	60/10	2,35	8,5	15	148
362	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,9	69
ИТОГО	х	х	28,85	29	103,8	801
Всего за вторую неделю		х	126,87	155,94	525,23	3985,10

Итого за завтрак
Среднее значение за завтрак

181,67	211,44	711,23	8094,2
18,167	21,144	71,123	809,42

Примечание: Для приготовления блюд используется книга «Сборник рецептов блюд для питания школьников»
Министерство торговли УССР Главное управление общественного питания / К; Техника, 1987г./

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания

группы продленного дня

МБОУ «Шахтерская СШ №19»

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Масса порций	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
А	І	2	3	4	5	6
Первая неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
79	Суп с крупой	250	3,1	2,5	21,7	122
52	Овощи	75	1,5	3,9	7,6	72
282	Птица тушеная в соусе с овощами	50/50	12,9	13,1	15,9	235
290	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	6,3	39,4	249
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
349	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60
ИТОГО	Х	Х	27,65	26,29	124,5	845,00
ВТОРНИК						
307	Капуста тушеная	75	1,85	2,8	7,35	61,5
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,6	16,8	102
295	Макаронные отварные	150	5,5	5	35,5	210
232	Печень по-строгановски	50/50	14,1	11,9	3,7	178
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
362	Сок фруктовый	200	1	-	21,2	92
	Кондитерские изделия	25	1,12	1,36	30,88	141,6
ИТОГО	х	х	28,42	24,15	140,33	892,10
СРЕДА						
60	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14	114
283	Плов из птицы	100/50	13,4	11,3	28,2	270
43	Салат из отварной свеклы	75	1,3	1,5	6,9	47
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
9	Сыр порционный	20	4,7	6	-	74
349	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60
ИТОГО	х	х	24,15	24,49	89	672,00
ЧЕТВЕРГ						
94	Суп с крупой	250	1,7	4,2	16,6	112
282	Птица тушеная в соусе с овощами	50/50	12,9	13,1	15,9	235
52	Овощи	75	1,5	3,9	7,6	72
290	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,4	5	41,1	241
8	Масло сливочное (порц)	10	0,1	8,3	0,1	75
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,5	129
ИТОГО	х	х	26,55	34,99	137,7	971,00
ПЯТНИЦА						
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,6	121
194	Рыба тушеная с овощами	100/50	16,1	8,9	8,4	169
298	Картофельное пюре	150	3,2	5,6	23,3	157
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
52	Овощи	75	1,5	3,9	7,6	72
355	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	25,4	153
ИТОГО	х	х	29,75	25,29	111,2	779,00
Всего за первую неделю		*	59,5	50,58	222,4	4159,10

Вторая неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
79	Суп с крупой	250	3,1	2,5	21,7	122
52	Овощи	75	1,5	3,9	7,6	72
282	Птица тушеная в соусе с овощами	50/50	12,9	13,1	15,9	235
290	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	6,3	39,4	249
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
349	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60
ИТОГО	х	х	27,65	26,29	124,5	845,00
ВТОРНИК						
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,6	16,8	102
275	Макаронник с субпродуктами	140/5	18,3	15,2	27,6	321
307	Капуста тушеная	75	1,85	2,8	7,35	61,5
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
362	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,6	46
ИТОГО	х	х	25,5	21,09	87,25	637,50
СРЕДА						
60	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14	114
180	Вареники ленивые отварные	100/15	15	11,4	14,7	229
9	Сыр порционный	20	4,7	6	-	74
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
355	Какао со сгущенным молоком	200	3,7	3,9	25,4	153
ИТОГО	х	х	28,05	26,99	79	677,00
ЧЕТВЕРГ						
74	Рассольник Ленинградский	250	2,6	5,5	18,2	133
290	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,4	5	41,1	241
8	Масло сливочное (порц)	10	0,1	8,3	0,1	75
219	Сосиски отварные	50	5,7	16,8	-	174
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
349	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60
43	Салат из отварной свеклы	75	1,3	1,5	6,9	47
ИТОГО	х	х	19,55	37,59	106,2	837,00
ПЯТНИЦА						
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,6	121
194	Рыба тушеная с овощами	100/50	16,1	8,9	8,4	169
291	Каша рассыпчатая	150	7,7	6,3	39,4	249
52	Овощи	75	1,5	3,9	7,6	72
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
323	Фрукты	100	0,4	-	9,8	43
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,5	129
ИТОГО	х	х	31,55	22,09	143,2	890,00
Всего за вторую неделю		х	132,3	134,05	540,15	3886,50

Итого за обед
Среднее значение за обед

191,8	184,63	762,55	8045,6
19,18	18,463	76,255	804,56

Примечание: Для приготовления блюд используется книга «Сборник рецептов блюд для питания школьников»
Министерство торговли УССР Главное управление общественного питания / К; Техника; 1987г./

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания
учащихся 1-4 классов льготной категории
МБОУ «Шахтерская СШ №19»

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Масса порций	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
A	I	2	3	4	5	6
Первая неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
79	Суп с крупой	250	3,1	2,5	21,7	122
52	Овощи	75	1,5	3,9	7,6	72
282	Птица тушеная в соусе с овощами	50/50	12,9	13,1	15,9	235
290	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	6,3	39,4	249
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
349	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60
ИТОГО	X	X	27,65	26,29	124,5	845,00
ВТОРНИК						
307	Капуста тушеная	75	1,85	2,8	7,35	61,5
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,6	16,8	102
295	Макаронные отварные	150	5,5	5	35,5	210
232	Печень по-строгановски	50/50	14,1	11,9	3,7	178
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
362	Сок фруктовый	200	1	-	21,2	92
	Кондитерские изделия	25	1,12	1,36	30,88	141,6
ИТОГО	x	x	28,42	24,15	140,33	892,10
СРЕДА						
60	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14	114
283	Плов из птицы	100/50	13,4	11,3	28,2	270
43	Салат из отварной свеклы	75	1,3	1,5	6,9	47
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
9	Сыр порционный	20	4,7	6	-	74
349	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60
ИТОГО	x	x	24,15	24,49	89	672,00
ЧЕТВЕРГ						
94	Суп с крупой	250	1,7	4,2	16,6	112
282	Птица тушеная в соусе с овощами	50/50	12,9	13,1	15,9	235
52	Овощи	75	1,5	3,9	7,6	72
290	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,4	5	41,1	241
8	Масло сливочное (порц)	10	0,1	8,3	0,1	75
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,5	129
ИТОГО	x	x	26,55	34,99	137,7	971,00
ПЯТНИЦА						
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,6	121
194	Рыба тушеная с овощами	100/50	16,1	8,9	8,4	169
298	Картофельное пюре	150	3,2	5,6	23,3	157
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
52	Овощи	75	1,5	3,9	7,6	72
355	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	25,4	153
ИТОГО	x	x	29,75	25,29	111,2	779,00
Всего за первую неделю		*	59,5	50,58	222,4	4159,10

Вторая неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
79	Суп с крупой	250	3,1	2,5	21,7	122
52	Овощи	75	1,5	3,9	7,6	72
282	Птица тушеная в соусе с овощами	50/50	12,9	13,1	15,9	235
290	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	6,3	39,4	249
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
349	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60
ИТОГО	х	х	27,65	26,29	124,5	845,00
ВТОРНИК						
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,6	16,8	102
275	Макаронник с субпродуктами	140/5	18,3	15,2	27,6	321
307	Капуста тушеная	75	1,85	2,8	7,35	61,5
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
362	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,6	46
ИТОГО	х	х	25,5	21,09	87,25	637,50
СРЕДА						
60	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14	114
180	Вареники ленивые отварные	100/15	15	11,4	14,7	229
9	Сыр порционный	20	4,7	6	-	74
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
355	Какао со сгущенным молоком	200	3,7	3,9	25,4	153
ИТОГО	х	х	28,05	26,99	79	677,00
ЧЕТВЕРГ						
74	Рассольник Ленинградский	250	2,6	5,5	18,2	133
290	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,4	5	41,1	241
8	Масло сливочное (порц)	10	0,1	8,3	0,1	75
219	Сосиски отварные	50	5,7	16,8	-	174
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
349	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60
43	Салат из отварной свеклы	75	1,3	1,5	6,9	47
ИТОГО	х	х	19,55	37,59	106,2	837,00
ПЯТНИЦА						
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,6	121
194	Рыба тушеная с овощами	100/50	16,1	8,9	8,4	169
291	Каша рассыпчатая	150	7,7	6,3	39,4	249
52	Овощи	75	1,5	3,9	7,6	72
	Хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
323	Фрукты	100	0,4	-	9,8	43
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,5	129
ИТОГО	х	х	31,55	22,09	143,2	890,00
Всего за вторую неделю		х	132,3	134,05	540,15	3886,50

Итого за обед

Среднее значение за обед

191,8	184,63	762,55	8045,6
19,18	18,463	76,255	804,56

Примечание: Для приготовления блюд используется книга «Сборник рецептов блюд для питания школьников» Министерство торговли УССР Главное управление общественного питания / К; Техника; 1987г./