


Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 5 г. Шахты

  
В. В. Затолока



2024г.

Утверждаю:

ИП Чернов К.А.

Чернов  
Кирилл  
Александрович / К.А. Чернов



2024г.

## Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания детей из многодетных семей обучающихся 5-11 классов в  
МБОУ СОШ №5 на 2024 год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		

1-я неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом, сахаром 230/10/10	250	6,97	12,19	48,14	330,69	181/2017М
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017М
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Булочка домашняя	70	5,1	8,76	30,72	222,6	424/2017М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>570</b>	<b>15,51</b>	<b>28,60</b>	<b>113,35</b>	<b>774,32</b>	

### ВТОРНИК

ЗАВТРАК						
Омлет с запеченным картофелем с маслом сливочным	200/5	14,2	11,36	21,09	466,6	213/2017М
Икра кабачковая	100	1,63	1,60	10,27	104,00	101/2004л
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017М
Булочка Российская	40	2,81	3,21	19,48	118,00	430/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>360</b>	<b>24,65</b>	<b>18,98</b>	<b>84,50</b>	<b>873,14</b>	

### СРЕДА

ЗАВТРАК						
Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/40	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/330/2017М
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017М
Кукуруза консервированная	30	0,93	0,06	1,95	12	29./2016К
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	70	0,98	4,21	5,78	64,96	52/2017М

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>17,49</b>	<b>29,76</b>	<b>76,30</b>	<b>646,43</b>	

### ЧЕТВЕРГ

#### ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	185	17,91	11,34	32,19	307,71	224/2017м
Сметана	20	0,51	4,00	0,68	41,20	п,т,
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м
Сыр порциями	12	2,54	3,54	0,00	43,20	15/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>557</b>	<b>28,26</b>	<b>22,95</b>	<b>79,77</b>	<b>645,65</b>	

### ПЯТНИЦА

#### ЗАВТРАК

Гуляш (50/50)	100	18,89	19,32	4,00	265,56	260/2017м
Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,08	0,87	7,3	56,3	49/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>31,01</b>	<b>29,61</b>	<b>89,23</b>	<b>763,21</b>	

### 2-я неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	250	6,10	7,07	53,00	295,12	175/2017м
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Булочка Октябренок	70	9,31	2,03	29,69	168,87	427/2017м
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>575</b>	<b>22,25</b>	<b>13,923</b>	<b>117,05</b>	<b>672,9</b>	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК									
Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)60/40	100	8,70	8,26	12,08	157,32	239/331/2017М			
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017М			
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53/2017М			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М			
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	117,49	382/2017М			
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>620</b>	<b>21,96</b>	<b>22,77</b>	<b>100,29</b>	<b>693,35</b>				

СРЕДА

ЗАВТРАК						
Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 М
Молоко сгущенное	35	1,75	2,91	19,6	112,58	371К/2016
Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,26	63,32	377/2017М
Фрукты (яблоко)	120	0,6	0,6	14,7	66	338/2017М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>555</b>	<b>13,67</b>	<b>19,44</b>	<b>106,66</b>	<b>663,90</b>	

четверг

ЗАВТРАК						
Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017М
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017М
Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017М
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,17	2,68	15,93	100,60	379/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>620</b>	<b>28,09</b>	<b>23,43</b>	<b>86,64</b>	<b>687,10</b>	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)60/40	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,62	2,75	6,47	57	49/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>23,64</b>	<b>22,90</b>	<b>87,82</b>	<b>652,99</b>	
<b>в т.ч. итого за завтрак</b>	<b>5657</b>	<b>226,53</b>	<b>232,34</b>	<b>941,62</b>	<b>7073,01</b>	
<i>среднее значение за завтрак</i>	565,7	22,65	23,23	94,16	707,30	
<i>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся</i>		90	92	383		

Прошито и пронумеровано

( ) листов

