



Утверждено:

И.о. директора МБОУ  
«Рыбинская школа»

М.Н.Пефтибай

**Перспективное двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов МБОУ «Рыбинская школа» на 2023-2024 год**

Номер	Наименование блюда согласно	Выход	Химический состав блюд	Энергетическая
-------	-----------------------------	-------	------------------------	----------------

номенклатуры		рецептуре	блюда				ценность, ккал
			1-4 класс	белки	жиры	углеводы	
Первая неделя							
Завтрак							
Понедельник	688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	608	Шницель	80	12,44	9,24	12,56	183,0
	50	Икра кабачковая	50	0,76	0,04	9,18	40,08
	200	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
		Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итог	X	X	26,54	18,72	86,89	623,02
Вторник	171	Каша гречневая	150	8,85	5,15	37,85	212,15
	286	Тефтеля мясная	60/60	8,87	9,83	11,71	171,0
	47	Салат из кваш. капусты	100	1,7	5	8,45	85,7
	3	Бутерброд с сыром и маслом	40/5/15	4,23	5,65	6,83	197,5
	376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,0	28,0
	Итог	X	X	25,42	28,28	86,84	653,85
Среда	171	Каша ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02
	288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	70	8,11	11,86	14,67	219,06
	43	Салат из белокач. капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
	376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,0	28,0
		Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итог	X	X	17,15	21,68	84,36	600,68
Четверг	229	Рыба тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105,0
	310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	23,8	150,4
	52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,08	8,36	93,9
	32	Кисель из сока с сахаром	200	0	0	32,08	120,4
		Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итог	X	X	16,72	16,42	83,88	548,9
Пятница	304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
	608	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,0
	70	Помидор по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,0
		Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	11,96	94,2
	Итог	X	X	19,25	15,15	98,86	572,10
Номер номенклатуры		Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал

			1-4 класс	белки	жиры	углеводы	
<b>Вторая неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Понедельник</b>	171	Каша ячневая	150	8,85	5,15	37,85	212,15
	286	Тефтеля мясная	80/80	11,78	12,91	14,90	223,0
	47	Салат из кваш.капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,40
	349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	11,96	94,2
		Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итог	X	X	24,31	21,54	85,65	659,95
<b>Вторник</b>	436	Жаркое по-домашнему	150	17,21	4,67	13,72	165,83
	70	Огурец по сезону	60	0,38	0,06	1,02	6,0
	376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,0	28,0
	3	Бутерброд с сыром и маслом	40/5/15	4,23	5,65	6,83	197,5
	338	Банан	100	2,28	4,27	16,51	191,57
	Итог	X	X	24,3	14,65	52,08	588,7
<b>Среда</b>	688	Макаронные изд.отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
	608	Биточки	80	12,44	9,24	12,56	183,0
	50	Икра кабачковая	50	0,76	0,04	9,18	40,08
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итог	X	X	24,68	19,62	97,19	663,38
<b>Четверг</b>	231	Рыба жаренная	85	15,3	9,8	4,2	165,2
	694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,0
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,27	2,28	15,42	114,66
		Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итог	X	X	23,89	19,56	77,48	612,56
<b>Пятница</b>	310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	23,8	150,4
	608	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,0
	45	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8
	389	Сок фруктовый	200	1,0	0	11,38	4,18
		Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итог	X	X	20,34	20,80	72,02	511,58

**Примечание:**

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.;
2. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2005 г. 628 с.;
3. «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. Могильного М.П. и В.А. Тутельяна, 2011 г.;
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с.319;
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010, с. 282.