



«СПШ № 83»

М.П. Круковская

Примерное 2-х недельное меню для учащихся,

5-11 классов МБОУ «СПШ № 83» на 2023-2024 учебный год

**1 НЕДЕЛЯ**

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход блюда	Химический состав блюда			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	80	0,6	0	2,0	11,3
54-12 г	Каша пшениная рассыпчатая крупа пшеничная	200	8,53	8,66	47,33	301,06
	масло сливочное	68,5	8,33	2,7	47,3	237,46
	соль поваренная	7,5	0,2	5,96	0,3	63,6
	вода	0,5	0	0	0	0
	вода	123,5	0	0	0	0
54-23м	Биточек из курицы	100	18	8	12,6	158
	куриная грудка	70	16,5	10,1	0,3	73,62
	молоко	12,9	0,5	0,3	0,6	6,2
	хлеб пшеничный	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9
	сухари панировочные	10,3	0,9	0,1	5,1	24,8
	масло подсолнечное	2,6	0	1,8	0	16,6
	соль поваренная	0,2	0	0	0	0
	вода	10,5	0	0	0	0
	Масса полуфабриката	110				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	чай	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар- песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	0	0	0	0
54-19-3 пром	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
	<b>ИТОГО</b>	630	30,53	25,24	85,85	656,19

ВТОРНИК, 2-й день

ЗАВТРАК

54-20-3	Горошек зеленый	40	0,85	0,05	1,75	11,05
54-1г	Макаронны отварные	200	6,75	6,13	41	246
	макаронные изделия	63,75	6,55	0,83	40,8	196,4
	масло сливочное	8,5	0,2	5,3	0,2	49,6
	соль поваренная	0,6	0	0	0	0
	вода	381	0	0	0	0
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
	минтай	80	12	0,6	0	53,6
	хлеб пшеничный	19	1,4	0,2	8,6	40,6
	яйцо куриное	6	0,8	0,6	0	8,4
	масло сливочное	2	0	1,2	0	11,6
	соль поваренная	0,4	0	0	0	0
	вода	14	0	0	0	0
	Масса полуфабриката	112,9				
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	кофейный напиток	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	сахар- песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	120	0	0	0	0
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
пром	банан	75	1,15	0,4	15,75	70,9
<b>ИТОГО</b>		<b>660</b>	<b>30,25</b>	<b>12,52</b>	<b>97,4</b>	<b>620,92</b>

## СРЕДА, 3-й день

## ЗАВТРАК

пром	Баклажанная икра консервированная	75	1,25	10,05	3,9	111
54-11г	Картофельное пюре	200	3,95	6,5	24,75	174,25
	картофель	157,5	3,05	0,6	23,3	111,05
	молоко	30	0,9	0,6	1,25	13,6
	масло сливочное	8,5	0,1	5,3	0,2	49,6
	соль поваренная	0,6	0	0	0	0
54-18м	Печень говяжья по – строгановски	80	13,4	12,6	5,3	189,2
12,6	печень говяжья	74,9	12,6	2,4	3,6	86,8
	сметана	26,7	0,7	3,5	0,9	37,8
	мука пшеничная в/с	1,3	0,1	0	0,8	4
	Масло сливочное	1,3	0	0,8	0	7,6
	Масло подсолнечное	6,7	0	5,9	0	53
	соль поваренная	1,3	0	0	0	0
	вода	29,3	0	0	0	0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Смесь сухофруктов	25	0,5	0	13,4	55,6
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	190	0	0	0	0
пром	вафли	25	0,85	7,55	16,17	134,75
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
<b>ИТОГО</b>		<b>625</b>	<b>23,45</b>	<b>37,14</b>	<b>88,92</b>	<b>782,97</b>

ЧЕТВЕРГ, 4-й день

ЗАВТРАК

54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,63	6,75	35,9	230,63
	крупа рисовая	38,8	3,4	1,27	26,08	118,63
	молоко	143	3,2	2,93	7,15	70,8
	сахар -песок	4	0	0	2,72	12,9
	масло сливочное	5	0,03	2,55	0,05	28,3
	соль поваренная	1	0	0	0	0
	вода	58,2	0	0	0	0
54-4в	Кекс столичный	50	2,7	9,4	27,3	204,2
54-23тн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	кофейный напиток	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	сахар- песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	120	0	0	0	0
54-1з	Сыр тв. сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
пром	Фрукт (банан)	75	1,15	0,4	15,75	70,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>635</b>	<b>21,18</b>	<b>24,25</b>	<b>112,35</b>	<b>751,03</b>

ПЯТНИЦА, 5-й день

ЗАВТРАК

54-23	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,37	7,87	45	292,12
	крупа гречневая	69	8,2	2	35,9	194,1
	масло сливочное	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная	0,5	0	0	0	0
	вода	102	0	0	0	0
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
	куриная грудка	56	12,4	0,9	0,2	58,9
	молоко	12,9	0,4	0,3	0,6	6,2
	хлеб пшеничный	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9
	сухари панировочные	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
	масло подсолнечное	2,1	0	1,8	0	16,6
	соль поваренная	0,2	0	0	0	0
	вода	8,5	0	0	0	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	чай	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	0	0	0	0
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-19-3	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>610</b>	<b>30,57</b>	<b>20,01</b>	<b>92,02</b>	<b>668,28</b>
	<b>ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ</b>	<b>3160</b>	<b>135,98</b>	<b>119,25</b>	<b>476,54</b>	<b>3479,39</b>
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ</b>	<b>632</b>	<b>27,19</b>	<b>23,85</b>	<b>95,3</b>	<b>695,87</b>

## 2 НЕДЕЛЯ

## ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день

## ЗАВТРАК

пром		75	1,25	10,05	3,9	111
54-12м	Баклажанная икра консервированная	200	15,3	14,7	38,6	348,3
	Плов из отварной говядины	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2
	крупа рисовая	64,8	11,3	9,1	0	137,4
	Говядина 1 категории	20	0,2	0	1,3	6,2
	морковь	8	0,1	0	0,6	2,9
	лук репчатый	8	0,1	5,1	0,1	46,6
	масло сливочное	0,8	0	0	0	0
	соль поваренная	313	0	0	0	0
	вода	40				
	масса мясной части в готовом блюде	160				
	Масса рисовой части в готовом блюде	200	0,5	0	19,8	81
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	25	0,5	0	13,4	55,6
	Смесь сухофруктов	7	0	0	6,4	25,4
	Сахар-песок	190	0	0	0	0
	вода	35	3,9	3,93	24,9	139
пром	Печенье	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Хлеб пшеничный					
<b>ИТОГО</b>		<b>555</b>	<b>24,35</b>	<b>29,08</b>	<b>109,3</b>	<b>784,8</b>

ВТОРНИК, 2-й день

ЗАВТРАК

54-20з	Горошек зеленый консервированный	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-9г	Рагу из овощей	200	3,5	9,25	17	166,75
	Картофель	57,2	1,2	0,4	7,1	35,75
	Калуста белокочанная	42	1,2	0	3,6	24,8
	Морковь	30	0,3	0	1,5	8,1
	Лук репчатый	16	0,2	0	0,9	4,9
	Сметана	21,7	0,5	4	0,7	38,9
	Мука пшеничная высший сорт	1,6	0,1	0	0,7	3,5
	Масло сливочное	1,6	0	2,75	0	7,6
	Масло подсолнечное	5	0	2,5	0	39,6
	Соль поваренная	0,6	0	0	0	0
	вода	24,3	0	0	0	0
54-5м	Котлета из курицы	100	18	4,0	12,6	158
	Куриная грудка	74,6	15,5	1,2	0,4	78,9
	Молоко	17,2	0,5	0,4	0,9	8,2
	Хлеб пшеничный	12,4	0,9	0,3	5,2	36,9
	Сухари панировочные	11,06	1,1	0,2	6,1	15,4
	Масло подсолнечное	2,8	0	1,9	0	18,6
	Соль поваренная	0,3	0	0	0	0
	Вода	11,33	0	0	0	0
	Масса полуфабриката	111,06				
пром	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0	28	108
пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
54-19-3	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
<b>ИТОГО</b>		<b>615</b>	<b>27,4</b>	<b>21,99</b>	<b>80,2</b>	<b>622,42</b>

**СРЕДА, 3-й день**

**ЗАВТРАК**

54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	<b>250</b>	<b>10,31</b>	<b>13,02</b>	<b>43,58</b>	<b>341,4</b>
	крупа овсяная	62,5	7,25	3,37	33,75	194,5
	молоко	125	3,37	2,71	5,5	60,25
	масло сливочное	12,5	0,2	7,9	0,15	72,75
	сахар-песок	3,7	0	0	0	0
	соль поваренная	1,25	0	0	0	0
	вода	75	0	0	0	0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>2,9</b>	<b>11,3</b>	<b>86</b>
	кофейный напиток	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	сахар- песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	120	0	0	0	0
пром	Булочка к чаю	<b>50</b>	<b>3,6</b>	<b>3,1</b>	<b>25,5</b>	<b>157,5</b>
пром	Хлеб пшеничный	<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>545</b>	<b>21,21</b>	<b>19,42</b>	<b>102,48</b>	<b>690,4</b>



ЧЕТВЕРГ, 4-й день

ЗАВТРАК

пром	Баклажанная икра консервированная	50	0,85	6,7	2,6	74
54-11г	Картофельное пюре	200	4	6,5	24,75	174,25
	картофель	157,5	3	0,5	23,1	110,2
	молоко	30	0,8	0,6	1,5	14,6
	масло сливочное	8,9	0,2	5,4	0,15	49,45
	соль поваренная	0,6	0	0	0	0
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	70	9,87	1,96	6,02	81,13
	минтай (филе)	60	8,6	0,4	0	37,73
	хлеб пшеничный	13	0,67	0,1	6,02	28,6
	яйцо куриное	4	0,6	0,4	0	6,7
	масло сливочное	1,2	0	1,06	0	8,1
	соль поваренная	0,25	0	0	0	0
	вода	10	0	0	0	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	чай	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	0	0	0	0
пром	бублик	35	5,3	0,3	23,5	112
пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8
53-19з	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
<b>ИТОГО</b>		<b>605</b>	<b>23,32</b>	<b>22,96</b>	<b>83,17</b>	<b>628,08</b>

ПЯТНИЦА, 5-й день

ЗАВТРАК

пром	Баклажанная икра консервированная	50	0,85	6,7	2,6	74
54-1г	Макаронны отварные	200	6,75	6,12	41	246
	макаронные изделия	63,5	6,55	0,6	40,8	196,4
	масло сливочное	6,8	0,2	5,52	0,2	49,6
	соль поваренная	0,5	0	0	0	0
	вода	306	0	0	0	0
54-6о	Яйцо вареное	40/1шт	4,8	4,0	0,3	56,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Смесь сухофруктов	25	0,5	0	13,4	55,6
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	190	0	0	0	0
54-1з	Сыр тв. сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>19,8</b>	<b>21,62</b>	<b>85,8</b>	<b>616,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ</b>		<b>2780</b>	<b>116,08</b>	<b>115,07</b>	<b>460,95</b>	<b>3342,24</b>
<b>В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>556</b>	<b>23,21</b>	<b>23,01</b>	<b>92,19</b>	<b>668,45</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ</b>		<b>5940</b>	<b>252,06</b>	<b>234,32</b>	<b>937,49</b>	<b>6821,24</b>
<b>В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>594</b>	<b>25,2</b>	<b>23,4</b>	<b>94</b>	<b>682,1</b>
<b>НОРМА</b>		<b>550-750</b>	<b>22,5</b>	<b>23,0</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>