УТВЕРЖДАЮ

 Директор

МБОУ «Верхнепотаповская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Анисимова

Приказ от 09.01.2023 № 1

**Примерное двухнедельное меню**

**горячего питания для детей 5-11 классов**

**2021-2022 учебный год**

**(составлено на основании сборника рецептур,**

 **А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко 2013 г.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г**  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Ккал.** | **№ ТК** |
| **1 неделя понедельник** |
| 1. | Каша рассыпчатая (пшеничная) со сливочным маслом и сахаром  | 150 | 7,05 | 1,65 | 39,15 | 199,65 | **1** |
| 2. | Булочка | 100 | 7,2 | 6,2 | 51 | 288,6 | **10** |
| 3. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,72 | **12** |
| **ИТОГО** | **450** | **14,57** | **7,85** | **123,01** | **620,97** |  |
| **1 неделя вторник** |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г**  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Ккал.** | **№ ТК** |
| 1. | Рагу из птицы | 200 | 16,28 | 15,57 | 16 | 269,25 | **5** |
| 2. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 100,7 | **9** |
| 3. | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 | **11** |
| **ИТОГО** | **450** | **20,08** | **15,87** | **50,7** | **425,95** |  |
| **1 неделя среда** |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г**  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Ккал.** | **№ ТК** |
| 1. | Суп картофельный с крупой | 200 | 7,075 | 6,08 | 17,232 | 152,18 | **2** |
| 2. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 100,7 | **9** |
| 3. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,72 | **12** |
| **ИТОГО** | **450** | **11,195** | **6,38** | **70,792** | **385,6** |  |
| **1 неделя четверг** |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г**  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Ккал.** | **№ ТК** |
| 1. | Макароны отварные с овощами | 130/20 | 5,024 | 3,973 | 18,7 | 130,653 | **7** |
| 2. | Сосиска отварная | 50 | 6,625 | 9,555 | 23,1 | 204,895 | **6** |
| 3. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 100,7 | **9** |
| 4. | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 | **11** |
| **ИТОГО** | **450** | **15,449** | **13,828** | **76,5** | **492,248** |  |
| **1 неделя пятница** |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г**  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Ккал.** | **№ ТК** |
| 1. | Борщ с капустой | 200 | 8,8 | 7,2 | 11 | 144 | **4** |
| 2. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 100,7 | **9** |
| 3. | Булочка | 100 | 7,2 | 6,2 | 51 | 288,6 | **10** |
| 4. | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 | **11** |
| **ИТОГО** | **550** | **19,8** | **13,7** | **96,7** | **589,3** |  |
| **2 неделя понедельник** |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г**  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Ккал.** | **№ ТК** |
| 1. | Каша рассыпчатая (пшеничная) со сливочным маслом и сахаром | 150 | 7,05 | 1,65 | 39,15 | 199,65 | **1** |
| 2. | Булочка | 100 | 7,2 | 6,2 | 51 | 288,6 | **10** |
| 3. | Компот из смеси сухофруктов  | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,72 | **12** |
| **ИТОГО** | **450** | **14,57** | **7,85** | **123,01** | **620,97** |  |
| **2 неделя вторник** |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г**  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Ккал.** | **№ ТК** |
| 1. | Рагу из птицы | 200 | 16,28 | 15,57 | 16 | 269,25 | **5** |
| 2. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 100,7 | **9** |
| 3. | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 | **11** |
| **ИТОГО** | **450** | **20,08** | **15,87** | **50,7** | **425,95** |  |
| **2 неделя среда** |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г**  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Ккал.** | **№ ТК** |
| 1. | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 8,8 | 4,8 | 17,8 | 149,6 | **3** |
| 2. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 100,7 | **9** |
| 3. | Булочка | 100 | 7,2 | 6,2 | 51 | 288,6 | **10** |
| 4. | Компот из смеси сухофруктов  | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,72 | **12** |
| **ИТОГО** | **550** | **20,12** | **11,3** | **122,36** | **671,62** |  |
| **2 неделя четверг** |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г**  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Ккал.** | **№ ТК** |
| 1. | Рис отварной с овощами | 130/20 | 3,82 | 5,85 | 41,8 | 235,13 | **8** |
| 2. | Сосиска отварная | 50 | 6,625 | 9,555 | 23,1 | 204,895 | **6** |
| 3. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 100,7 | **9** |
| 4. | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 | **11** |
| **ИТОГО** | **450** | **14,245** | **15,705** | **99,6** | **596,725** |  |
| **2 неделя пятница** |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г**  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Ккал.** | **№ ТК** |
| 1. | Суп картофельный с крупой | 200 | 7,075 | 6,08 | 17,232 | 152,18 | **2** |
| 2. | Булочка | 100 | 7,2 | 6,2 | 51 | 288,6 | **10** |
| 3. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 100,7 | **9** |
| 4. | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 | **11** |
| **ИТОГО** | **550** | **18,075** | **12,58** | **102,932** | **597,48** |  |