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** | | | |  |