Согласовано: Утвержаю:   
 Главный государственный санитарный врач Директор МБОУ «СШ № 8 г. Макеевки» Червоногвардейского и Кировского района \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Н.Дудкина

г.Макеевки

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Брыков

**Примерное двухнедельное меню для организации питания**

**учащихся 5-11 классов**

**МБОУ СШ №8**

**Примерное двухнедельное меню для организации питания**

**учащихся 5-11 классов МБОУ СШ № 8**(вид учреждений или конкретное учрежден)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборник рецептур блюд для питания школьников (1987г) | Наименование блюда согласно рецептуре | Выход блюда | Химический состав блюд | | | | | Энерго-ценность  (ккал) | |
| 1-4 кл. | белки | | жиры | | Углевод. |  | |
| А | 1 | 2 | 4 | | 5 | | 6 | 7 | |
| **Первая неделя** | | | | | | | | | |
| **Понедельник** | | | | | | | | | |
| стр.111 | Рыба тушеная в томате с овощами | 75/75 | 15,8 | | 10,6 | | 8,4 | 184 | |
| стр.172 | Каша пшеничная (Артек) рассыпчатая с м/сл. | 120/5 | 5,9 | | 4 | | 33 | 192 | |
| стр. 39 | Огурец консервированный | 60 | 1,7 | | - | | 0,4 | 10 | |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,4 | | 2,4 | | 37,1 | 191 | |
| стр.195 | Какао со сгущенным молоком | 200 | 2,8 | | 3 | | 19 | 115 | |
|  | Печенье | 60 | 4,8 | | 6,6 | | 15,6 | 99 | |
| **Итого:** |  |  | **37,4** | | **26,6** | | **113,5** | **791** | |
| **Вторник** | | | | | | | | | |
| Стр.168 | Котлеты рубленные из птицы | 75/5 | 14,7 | | 16,4 | | 13,7 | 282 | |
| Стр.172 | Каша пшенная рассыпчатая с м/сл. | 120/5 | 5,64 | | 4,8 | | 31 | 191 | |
|  | Горошек консервированный | 50 | 1,5 | | - | | 3 | 17,5 | |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,4 | | 2,4 | | 37,1 | 191 | |
| Стр.185 | Компот из сухофруктов с сахаром | 200/20 | 0,6 | | - | | 31,5 | 129 | |
|  | Кондитерское изделие без кремовое | 60 | 3,4 | | 3 | | 45,8 | 217 | |
| **Итого:** |  |  | **32,24** | | **26,6** | | **162,1** | **1027,5** | |
| **Среда** | | | | | | | | | |
| Стр.141 | Гуляш | 75/75 | 24 | | 11,9 | | 5,0 | 224 | |
| Стр.172 | Каша рисовая рассыпчатая с м/сл. | 120/5 | 2,9 | | 3,72 | | 31 | 169,2 | |
| стр.39 | Икра кабачковая | 50 | 0,6 | | 3,5 | | 3,5 | 45 | |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,4 | | 2,4 | | 37,1 | 191 | |
| стр. 183 | Сок фруктовый | 200 | - | | - | | 22 | 90 | |
|  | Печенье | 60 | 4,8 | | 6,6 | | 15,6 | 99 | |
| **Итого:** |  |  | **38,7** | | **28,12** | | **114,2** | **818,2** | |
| **Четверг** | | | | | | | | | |
| Стр.98 | Омлет натуральный | 58 | 5,5 | | 11,7 | | 1,1 | 132 | |
| Стр.95 | Макаронные изделия отварные с м/сл. | 100/5 | 6,5 | | 4,7 | | 33,8 | 205 | |
| Стр.132 | Сосиски отварные | 50 | 5,7 | | 16,8 | | - | 174 | |
| Стр.39 | Огурец консервированный | 50 | 1,4 | | - | | 0,3 | 8 | |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,4 | | 2,4 | | 37,1 | 191 | |
| стр.193 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | | - | | 15 | 60 | |
|  | Кондитерское изделие без кремовое | 60 | 3,4 | | 3 | | 45,8 | 217 | |
| **Итого:** |  |  | **29** | | **38,6** | | **133,1** | **987** | |
| **Пятница** | | | | | | | | | |
| Стр.165 | Птица отварная | 75/5 | 15,75 | | 12,3 | | 0,9 | 177 | |
| Стр.172 | Каша гречневая рассыпчатая с м/сл. | 120/5 | 7 | | 5,3 | | 36,1 | 223,2 | |
| Стр.39 | Икра свекольная | 60 | 1,02 | | 3,18 | | 5,4 | 55,2 | |
| Стр.185 | Компот из сухофруктов с сахаром | 200/20 | 0,6 | | - | | 31,5 | 121,9 | |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,4 | | 2,4 | | 37,1 | 191 | |
| Стр. 204 | Булочка | 75 | 9,2 | | 4,8 | | 29,9 | 201 | |
| **Итого:** |  |  | **39,97** | | **27,98** | | **140,9** | **969,3** | |
| **Итого за**  **первую неделю:** |  |  | **177,31** | | **147,9** | | **663,8** | **4593** | |
| **Вторая неделя** | | | | | | | | | |
| **Понедельник** | | | | | | | | | |
| стр.167 | Плов из птицы | 50/100 | 13,4 | | 11,3 | | 28,2 | 270 | |
| стр.39 | Икра кабачковая | 50 | 0,6 | | 3,5 | | 3,5 | 45 | |
| стр.183 | Сок фруктовый. | 200 | - | | - | | 22 | 90 | |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,4 | | 2,4 | | 37,1 | 191 | |
|  | Кондитерское изделие без кремовое | 60 | 3,4 | | 3 | | 45,8 | 217 |
| **Итого:** |  |  | **23,8** | | **20,2** | | **136,6** | **813** | |
| **Вторник** | | |
| Стр.88 | Каша жидкая молочная из манной крупы с м/сл. | 200/20 | 6,4 | | 11,7 | | 43 | 303 | | |
| Стр.23 | сыр твердый | 30 | 7 | | 9 | | - | 111 | | |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,4 | | 2,4 | | 37,1 | 191 | | |
| стр.195 | Какао со сгущенным молоком | 200 | 2,8 | | 3 | | 19 | 115 | | |
| Стр. 205 | Булочка с повидлом | 75 | 4,5 | | 2,2 | | 16,9 | 226 | | |
| **Итого:** |  |  | **27,1** | | **28,3** | | **116** | **946** | | |
| **Среда** | | | | | | | | | | |
| стр.109 | Рыба припущенная | 75/5 | 14,7 | | 6,7 | | 0,6 | 121 | | |
| Стр.172 | Каша гречневая рассыпчатая с м/сл. | 120/5 | 7 | | 5,3 | | 36,1 | 223,2 | | |
|  | Кабачок консервированный | 50 | 1,4 | | - | | 0,3 | 8 | | |
| стр.193 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | | - | | 15 | 60 | |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,4 | | 2,4 | | 37,1 | 191 | | |
|  | Кондитерское изделие без кремовое | 60 | 3,4 | | 3 | | 45,8 | 217 | | |
| **Итого:** |  |  | **33** | | **17,4** | | **134,9** | **820,2** | | |
| **Четверг** | | | | | | | | | | |
| стр. 132 | Сосиски отварные | 50 | | 5,7 | 16,8 | | - | 174 | | |
| стр.99 | Омлет натуральный | 58 | | 5,5 | 11,7 | | 1,1 | 132 | | |
| Стр.96 | Макаронные изделия отварные с м/сл. | 100/3 | | 6,5 | 4,7 | | 33,8 | 205 | | |
| Стр.39 | Огурец консервированный | 50 | | 1,4 | - | | 0,3 | 8 | | |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | | 6,4 | 2,4 | | 37,1 | 191 | | |
| стр.195 | Какао с молоком сгущенным | 200 | | 2,8 | 3 | | 19 | 115 | | |
|  | Кондитерское изделие без кремовое | 60 | | 3,4 | 3 | | 45,8 | 217 | | |
| **Итого:** |  |  | | **31,7** | **41,6** | | **137,1** | **1042** | | |
| **Пятница** | | | |
| Стр.95 | Горох отварной с м/сл. | 100/8 | | 5,7 | | 5,7 | 14,6 | 133 | | |
| Стр.168 | Котлеты рубленные из птицы | 75/5 | | 14,7 | | 16,4 | 13,7 | 282 | | |
| Стр.67 | Капуста тушен. на м/раст | 50 | | 1,25 | | 1,8 | 4,8 | 41 | | |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | | 6,4 | | 2,4 | 37,1 | 191 | | |
| стр.193 | Чай с сахаром | 200/15 | | 0,1 | | - | 15 | 60 | |
|  | Печенье | 60 | | 4,8 | | 6,6 | 15,6 | 99 | | |
| **Итого:** |  |  | | **32,95** | | **32,9** | **100,8** | **806** | | |
| **Итого за вторую**  **неделю:** |  |  | | **148,55** | | **140,4** | **625,4** | **4427,2** | | |
| **Итого за две недели** |  |  | | **325,86** | | **288,3** | **1289,2** | **9020,2** | | |

**Норма за 1 день   
 Факт за 1 день**