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)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сборникрецептурблюд 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**