Исполнитель

Индивидуальный предприниматель

_____ Буйнова З.Ю.

1.09.2023г дата

Примерное 13-дневное меню для учащихся 5-11 классов льготных категорий

(для учащихся из многодетных семей, малоимущих семей, опекаемых семей, участников СВО)

Согласовано Директор МБОУ "Лицей" В.Е.Олейникова _____ Дата 1.09.2023	Согласовано Директор МБОУ "СОШ № 2" Н.А.Акимова _____ Дата 1.09.2023г

Примерное 13-дневное меню для учащихся 5-11 классов из многодетных семей, малоимущих семей, опекаемых семей, участники СВО .

Сезон: осень-зима-весна. Примечание: настоящее меню может корректироваться с учетом сезонности при соблюдении требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ. Возрастная категория: с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше. Примечание: для возрастной группы учащихся с 7 до 11 лет масса порции одного блюда уменьшается согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20,МР2.4.0179-20

Прием пищи / наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Неделя первая						
День 1 Понедельник						
Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, лук репчатый, растительное масло)	1 / 60	1	6,3	4,8	77,00	48
Борщ с курицей	1 / 250	10,75	5	10,75	12,70	132
Сосиска отварная "Приморская"	1 / 60	7,21	12,04	1,05	141,40	398
Макаронные изделия отварные	1 / 150	6,15	0,6	28,5	147	519
Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1 / 200	0,4	0,2	9,4	43,4	639 , 640
Всего		**29,01**	**25,09**	**73,75**	**519,14**	
День 2 Вторник						
Суп с крупой (гречневая) с тушенкой	1 / 250	10,8	5,8	11,30	139,00	171
Гуляш	1 / 100	24,9	22	7,7	326	443
Картофельное пюре	1 / 150	2,88	4,59	19,79	128,68	220
Чай с лимоном	1 / 200	0	0	14	56	714

Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Всего		**40,86**	**32,63**	**67,54**	**720,18**	
День 3 Среда						
Рассольник с курицей	1 / 250	5,21	8,21	15,21	157,4	152
Котлета мясная	1 / 80	38,1	15,5	2,6	181,90	466
Каша гречневая рассыпчатая	1 / 150	6	3,9	26,55	213,00	513
Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из сухих фруктов	1 / 200	0,5	0	32,1	75,8	643
Всего		**53,31**	**28,56**	**95,31**	**725,74**	
День 4 Четверг						
Суп картофельный с рисовой крупой и курицей	1 / 250	7,2	9,5	6,5	141,50	160
Сосиска отварная "Приморская"	1 / 60	7,21	12,04	1,05	141,40	398
Рис отварной	1 / 150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1 / 200	0,4	0,2	9,4	43,4	639 , 640
Пряник	1 / 50	3	2,4	37,5	183	796
Всего		**22,15**	**27,57**	**90,24**	**703,85**	
День 5 Пятница						
Суп с бобовыми (гороховый с мясом курицы)	1 / 250	5,3	7,25	13,1	139,85	162
Вареники с картошкой	1 / 200	9,8	10,2	67	387,20	767
Йогурт	1 / 200	10	6,4	17	174,00	
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Напиток из свежих ягод	1 / 200	0,4	0,2	9,4	43,40	639, 640
Всего		**27,78**	**24,29**	**121,25**	**814,95**	
Неделя вторая						
День 6 Понедельник						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	1 / 250	4,3	2,3	5,8	98,2	164
Огурец свежий	1 / 30	0,2	0	0,8	4,2	
Курица запеченная (плечевая часть)	1 / 50	7,24	12,44	1,98	151,6	494
Рис отварной	1 / 150	2,06	3,19	21,04	124,05	515

Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2 / 30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1 / 200	0	0	14	56	714
Всего		**19,58**	**19,12**	**77,22**	**602,19**	
День 7 Вторник						
Суп свекольник	1 / 250	7,25	5,3	13,1	139,85	162
Огурец соленый	1 / 30	0,2	0	0,5	3,9	46
Тефтеля	1 / 100	10,7	16,7	13,4	247,2	472-473
Картофельное пюре	1 / 150	2,88	4,59	19,79	247,2	220
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Кисель	1 / 200	0,1	0,1	39,8	150,4	
Всего		**23,41**	**26,93**	**101,34**	**859,05**	
День 8 Среда						
Суп картофельный с рисовой крупой и курицей	1 / 250	7,2	9,5	6,5	141,50	160
Рагу овощное с сосиской	1 / 200	12	16	17,04	262,00	492
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Напиток из свежих ягод	1 / 200	0,4	0,2	9,4	43,4	743
Банан	1 / 100	1,5	0,5	21	89,30	
Всего		**23,38**	**26,44**	**68,69**	**606,7**	
День 9 Четверг						
Борщ с курицей	1 / 250	10,75	5	10,75	12,70	132
Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	1 / 100	2,2	0,1	4,2	28,7	62
Рагу из курицы и картофеля	1 / 200	12	16	17,04	262,00	492
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из сухих фруктов	1 / 200	0,5	0	32,1	75,80	643
Всего		**27,73**	**21,34**	**78,84**	**449,7**	
День 10 Пятница						
Суп-лапша домашняя с курицей и зеленью	1 / 250	5,6	4,8	18,9	141,65	170
Ленивые голубцы с куриным филе	1 / 250	10,5	29,3	42,5	471,5	483
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Кисель	1 / 200	0,1	0,1	39,8	150,40	

Печенье	1 / 50	3,8	4,9	37,2	208,50	
Всего		**22,28**	**39,34**	**153,15**	**1042,55**	
День 11 Понедельник						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	1 / 250	4,3	2,3	5,8	98,2	164
Блины с вареной сгущенкой	2 / 60	7,8	7,92	37,92	255,60	770
Компот из шиповника	1 / 200	0,6	0,2	8,8	37,6	
Яблоко	1 /130	0,5	0,5	12,7	61,10	
Всего		**13,2**	**10,92**	**65,22**	**452,5**	
День 12 Вторник						
Суп с бобовыми (гороховый с мясом курицы)	1 / 250	5,3	7,25	13,1	139,85	162
Пельмени с маслом	1 / 130	18,2	19	32	362,7	763
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1 / 200	0,4	0,2	9,4	43,40	639, 640
Вафля	1 / 30	1,7	2	10,5	63,3	
Всего		**27,88**	**28,69**	**79,75**	**679,75**	
День 13 Среда						
Суп рыбный с консервами (сайра)	1 / 250	5,25	2,3	13,1	94,4	165
Огурец свежий	1 / 30	0,2	0	0,8	4,2	
Каша гречневая рассыпчатая	1 / 150	6	3,9	26,55	213,00	513
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Филе цыпленка в панировочных сухарях	2 / 25	12,1	6	35,5	244,80	
Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Компот из сухих фруктов	1 / 200	0,5	0	32,1	75,80	639 , 640
Всего		**27,55**	**13,15**	**126,9**	**729,84**	