

УТВЕРЖДЕНО
ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО
БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «ШАХТЁРСКАЯ СРЕДНЯЯ
ШКОЛА №10»



А.А. МОГИЛА
2023 ГОДА

Примерное 2-хнедельное меню
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Шахтёрская средняя школа №10»
на 2023-2024 учебный год

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МБОУ «Шахтёрская СШ №10»
Протокол от «31» августа 2023г.
№ 1

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для школьной столовой на 2023-2024 учебный год
за бюджетне средства

Номер рецептур ы	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергетическая ценность	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
А	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Питание 1-4классы							Питание детей льготной категории				
Первая неделя											
ПОНЕДЕЛЬНИК											
№80	Суп картофельный с гречневой крупой						250	2,5	2,6	16,8	102
№ 29	Печень куриная тушенная	50	11,43	15,75	2,51	98,60	50	11,43	15,75	2,51	98,60
№ 688	Макароны отварные	100	3,5	3,01	17,63	125,9	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	Овощи	35					35				
№20	Лепешка	50	2,2	0,54	17,9	79,76	80	3,2	0,74	19,9	97,76
№ 943	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	200	0,1	0	15,0	60
№ 323	Фрукты	200	0,6	0	7,23	32,75	200	0,9	0	10,83	49,13
Итого понедельник			17,83	19,30	60,27	397,01		23,45	23,61	91,51	677,96
ВТОРНИК											
№60	Борщ						250	2,3	5,2	14	114
№ 436	Жаркое по - домашнему	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63

№126	Икра свекольная	25	0,59	1,15	3,08	4,82	50	1,18	2,30	6,17	9,65
№20	Лепешка	50	2,2	0,54	17,9	79,76	80	3,2	0,74	19,9	97,76
№ 868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,5	129,0	200	0,6	-	31,5	129,0
Итого вторник			20,60	26,36	66,20	379,21		22,19	7,71	71,29	616,04

СРЕДА

№82	Суп картофельный с макаронами						250	2,9	2,5	30,8	213
№168	Каша молочная (манная)	200	5,0	11,6	43,9	201	200	5,0	11,6	43,9	201
№424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	2,2	187	40	5,1	4,6	2,2	186
№20	Лепешка	50	2,2	0,54	17,9	79,76	80	3,2	0,74	19,9	97,76
№ 349	Сок	200	1,0	-	21,2	95,7	200	1,0	-	21,2	95,7
Итого среда			13,3	61,74	85,25	563,46		14,3	16,94	87,2	793,46

ЧЕТВЕРГ

№60	Борщ						250	2,3	5,2	14	114
№ 245	Рыба	60	14,03	1,9	0,25	74,0	60	14,03	1,9	0,25	74,0
№ 692	Картофель отварной	100	1,9	2,88	15,34	94,9	150	2,86	4,32	23,01	142,35
№ 336	Капуста тушеная	50	1,0	2,16	11,51	71,17	50	1,0	2,16	11,51	71,17
№20	Лепешка	50	2,2	0,54	17,9	79,76	80	3,2	0,74	19,9	97,76
№ 42	Сыр твердый	20	4,6	5,9	-	72,8	20	4,6	5,9	-	72,8
№ 868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,5	129,0	200	0,6	-	31,5	129,0
Итого четверг			24,08	12,72	69,39	484,96		26,04	14,36	79,06	664,41

ПЯТНИЦА

№79	Суп картофельный с рисом						250	2,1	2,4	18,3	104
№ 423	Лапшевник с	150	17,34	13,41	31,55	316,52	150	17,34	13,41	31,41	316,52

	творогом										
№20	Лепешка	50	2,2	0,54	17,9	92,76	80	3,2	0,74	19,9	97,76
№ 943	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60	200	0,1	-	15	60
№ 323	Фрукты	200	0,6	-	7,23	32,75	200	0,9	-	10,85	49,13
Итого пятница			20,24	13,95	71,68	502,03		20,73	14,15	77,16	627,42
Всего за 1-ю неделю						2478,32					2530,27
Вторая неделя											
ПОНЕДЕЛЬНИК											
№60	Борщ						250	2,3	5,2	14	114
№ 304	Плов	150	13,4	11,3	28,2	270	150	13,4	11,3	28,2	270
№ 169	Овощи	50	0,75	1,5	4,4	34,5	50	0,75	1,5	4,4	34,5
№424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	2,2	187	40	5,1	4,6	2,2	187
№20	Лепешка	50	2,2	0,54	17,9	79,76	80	3,2	0,72	19,9	97,76
№ 349	Сок	200	1,0	-	21,2	95,7	200	1,0	-	21,2	95,7
Итого понедель ник			22,45	17,94	73,9	666,96		23,45	18,12	75,9	798,96
ВТОРНИК											
№79	Суп картофельный с рисом						250	2,1	2,4	18,3	104
№ 212	Фрикадельки рыбные	80	10,8	7,0	6,7	133,0	80	10,8	7,0	6,7	133,0
№694	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	150	3,06	4,80	20,45	137,25
№126	Икра свекольная	25	0,59	1,15	3,08	4,82	50	1,18	2,30	6,17	9,65
	Лепешка	50	2,2	0,54	17,9	79,76	80	3,2	0,72	19,9	97,76
№ 868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,5	129,0	200	0,6	-	31,5	129,0

Итого вторник			16,23	11,89	72,81	438,08		18,55	19,6	91,77	676,66
СРЕДА											
№60	Борщ						250	2,3	5,2	14	114
№ 423	Лапшевник с творогом	150	17,34	13,41	31,41	316,52	150	17,34	13,41	31,41	316,52
№20	Лепешка	50	2,2	0,54	17,9	79,76	80	3,2	0,72	19,9	97,76
№ 943	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,0	200	0,1	-	15	60,0
№ 323	Фрукты	200	0,6	-	7,23	32,75	200	0,9	-	10,85	49,13
Итого среда			25,57	20,96	82,42	481,11		28,59	22,63	96,86	672,04
ЧЕТВЕРГ											
№80	Суп картофельный с гречневой крупой						250	2,5	2,6	16,8	102
№ 679	Каша гречневая	100	1,53	3,0	16,07	98,0	150	2,3	4,5	24,1	147,0
№ 245	Рыба	60	14,03	1,09	0,25	74,0	60	14,03	1,09	0,25	74,0
№ 336	Капуста тушеная	50	1,0	2,16	11,51	71,17	50	1,0	11,51	11,51	71,17
№20	Лепешка	50	2,2	0,54	17,9	79,76	80	3,2	0,72	19,9	97,76
№ 42	Сыр твердый	20	4,6	5,9	-	72,8	20	4,6	5,9	-	72,8
№ 868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,5	129,0	200	6,0	-	31,5	129
Итого четверг			23,34	11,28	67,92	524,73		30,88	13,71	80,15	631,73
ПЯТНИЦА											
№60	Борщ						250	2,6	5,5	18,2	133
№211	Котлета	50	7,78	5,78	7,85	114,38	50	7,78	5,78	114,83	247,15
№ 694	Картофельное пюре	150	2,04	3,2	13,63	91,5	150	3,06	4,80	20,45	137,25
№ 169	Овощи	25	0,36	0,75	2,2	17,25	50	0,75	1,5	4,4	34,5

№20	Лепешка	50	2,2	0,54	17,9	79,76	80	3,2	0,72	19,9	97,76
№ 943	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60	200	0,1	-	15	60
Итого пятница			13,39	27,33	50,53	495,66		15,8	29,86	61,55	709,66
Всего за 2-ю неделю						2606,54					2918,05

Составил: кладовщик Русановская Т.И. т.+79493376834

Пронумеровано,
прошнуровано
и заверено печатью

5 (пять)

листов

Директор МБОУ
«Шахтёрская СШ №10»
 А.А. Могила