

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "ШКОЛА № 9 Г.  
ТОРЕЗА"



Т. Г. Шульга

Примерное двухнедельное меню для организации  
питания детей на осенне-зимний период 2023-2024  
учебный год МБОУ "ШКОЛА № 9 Г. ТОРЕЗА"  
(возрастная категория 6-10 лет)

Первая неделя

Номер рецептурника	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Пром. пр-ва	Соленый огурец	30	0.25	0.05	0.5	3.9
54-27м	Капуста тушенная с мясом птицы	150	12.6	6.2	7.8	137.2
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2.27	0.27	14.73	70.4
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	9.93	41.5
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0.42	0.42	9.84	44.44
		<b>510</b>	<b>15.7</b>	<b>7.0</b>	<b>42.8</b>	<b>297.4</b>
<b>Обед ГЦД</b>						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.9	1.6	13.6	76.5
54-11 р	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	80	11	5.9	5	117.8
54-11г	Пюре картофельное	100	2.1	3.5	13.2	92.9
Пром. пр-ва	Помидор соленый	30	0.25	0.05	0.5	3.9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3.02	0.36	19.65	93.9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	1.7	0.72	8.5	51.8
Пром. пр-ва	Фрукты (банан)	80	1.53	0.53	21	94.53
Пром. пр-ва	Компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	9.93	41.5
		<b>700</b>	<b>21.65</b>	<b>12.8</b>	<b>91.4</b>	<b>572.8</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.5	24.7	192.7
54-1з	Сыр порциями	15	3.5	4.4	-	53.8
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2.27	0.27	14.73	70.4
Пром. пр-ва	Фрукты (апельсин)	100	0.8	0.2	7.5	35
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
		<b>545</b>	<b>17.3</b>	<b>15.3</b>	<b>58.1</b>	<b>437.9</b>



Обед ГПД						
54-17с	Суп из овощей	200	1.8	4.7	10.1	89
354	Вареники ленивые	150	22.52	17.1	22.06	348.84
54-1з	Сыр порциями	15	3.5	4.4	-	53.8
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3.02	0.36	19.65	93.9
Пром. пр-ва	Ряженка	150	6	12	8.2	170
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	1.7	0.72	8.5	51.8
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0.42	0.42	9.84	44.44
		<b>675</b>	<b>39.0</b>	<b>39.7</b>	<b>78.4</b>	<b>851.8</b>
СРЕДА						
Завтрак						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	50	1.3	5.1	5.2	71.4
54-11р	Рыба тушенная в томате с овощами	70	9.6	5.2	4.4	103
54-11г	Пюре картофельное	150	3.2	5.2	19.8	139.4
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2.27	0.27	14.73	70.4
Пром. пр-ва	Ряженка	150	4.2	6	6.3	100.54
Пром. пр-ва	Печенье	10	0.67	2	6.02	38.76
		<b>460</b>	<b>21.2</b>	<b>23.8</b>	<b>56.5</b>	<b>523.5</b>
Обед ГПД						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.7	4.26	9.68	90.25
54-1бз	Винегрет с растительным маслом	60	0.6	5.3	4.1	67.1
54-28м	Жаркое по-домашнему	150	12.4	3.1	8.8	112.9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	1.7	0.72	8.5	51.8
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.3	22.3	133.4
Пром. пр-ва	Фрукты (мандарин)	100	0.8	0.2	7.5	35
		<b>730</b>	<b>20.7</b>	<b>16.9</b>	<b>60.9</b>	<b>490.5</b>
ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
54-20з	Зеленый горошек (консервированный)	30	0.85	0.05	1.75	11.07
54-4г	Каша гречневая (вязкая)	80	4.4	3.4	19.2	124.8
54-23м	Биточек из курицы	75	14.4	3.2	10.1	126.4
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2.27	0.27	14.73	70.4
Пром. пр-ва	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	-	6.7	27.9
Пром. пр-ва	Фрукты (банан)	100	1.53	0.53	21	94.53
		<b>515</b>	<b>23.8</b>	<b>7.5</b>	<b>73.5</b>	<b>455.1</b>
Обед ГПД						
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	1.4	3.7	8.1	71.4
297	Каша рассыпчатая пшеничная	100	3.2	2	16.7	97.8
Пром. пр-ва	Икра кабачковая	50	0.76	2.33	3.69	39
465	Тефтели из печени с рисом	90	8.4	10	10.1	154
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3.02	0.36	19.65	93.9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	1.7	0.72	8.5	51.8
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	150	0.1	-	21.2	92
		<b>650</b>	<b>18.6</b>	<b>19.1</b>	<b>87.9</b>	<b>599.9</b>
ПЯТНИЦА						
Завтрак						
54-15з	Икра свекольная	30	0.7	2.1	3.4	35.7
54-1г	Макароны отварные	100	3.6	3.3	21.9	131.2



54-18м	Печень говяжья по-строгановски	60	10.1	9.5	4.0	141.9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2.27	0.27	14.73	70.4
Пром. пр-ва	Сок фруктовый	150	0.1	-	21.2	92
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0.42	0.42	9.84	44.44
		<b>470</b>	<b>17.1</b>	<b>15.5</b>	<b>75.1</b>	<b>515.6</b>
<b>Обед ГПД</b>						
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	1.4	3.9	9.9	80
54-8г	Капуста тушенная	150	3.7	4.4	14.6	113.6
54-6о	Яйцо вареное	1 шт.	4.8	4	0.3	56.6
54-24м	Шницель из курицы	80	15.4	3.4	10.8	134.9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3.02	0.36	19.65	93.9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	1.7	0.72	8.5	51.8
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3		6.7	27.9
Пром. пр-ва	Фрукты (апельсин)	100	0.8	0.2	7.5	35
		<b>740</b>	<b>31.1</b>	<b>17.0</b>	<b>78.0</b>	<b>593.7</b>
Среднее значение за первую неделю ЗАВТРАК		496.25	17.8	15.4	58.1	443.6
Среднее значение за первую неделю ОБЕД ГПД		699	26.2	21.1	79.3	621.7

#### Вторая неделя

Номер рецептурника	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-20з	Зеленый горошек (консервированный)	20	0.57	0.03	1.17	7.38
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.3	225.5
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2.27	0.27	14.73	70.4
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0.5	-	19.8	81
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0.42	0.42	9.84	44.44
		<b>500</b>	<b>16.0</b>	<b>18.3</b>	<b>39</b>	<b>384.3</b>
<b>Обед ГПД</b>						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.62	4.92	5.28	72.1
54-3г	Макаронные изделия отварные с сыром	100	5.3	4.5	19.1	138.5
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски.	80	14	9.2	12.6	187.8
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3.02	0.36	19.65	93.9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	1.7	0.72	8.5	51.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	9.93	41.5
		<b>640</b>	<b>25.8</b>	<b>19.8</b>	<b>75.1</b>	<b>585.6</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1г	Запеканка из творога и моркови со сметаной	115	29.7	10.7	21.7	301.2
Пром. пр-ва	Ряженка	150	4.2	6	6.3	100.54
Пром. пр-ва	Фрукты (банан)	140	2.15	0.75	29.4	132.35



Пром. пр-ва	Печенье	15	1	3	9.04	58.14
		420	37.1	20.5	66.4	592.2
<b>Обед ГПД</b>						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	6	19.9	162.4
54-11г	Пюре картофельное	100	3.2	5.2	19.8	139.4
54-21м	Курица отварная	50	16.06	1.18	0.56	77.37
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	1.7	0.72	8.5	51.8
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3.02	0.36	19.65	93.9
54-3гн	Чай с сахаром	200	0.3	-	6.7	27.9
		660	31.2	13.5	75.1	552.8
<b>СРЕДА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Пром. пр-ва	Соленый огурец	30	0.25	0.05	0.5	3.9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	100	12.4	3.1	8.8	112.9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2.27	0.27	14.73	70.4
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	-	6.7	27.9
Пром. пр-ва	Фрукты (мандарин)	100	0.8	0.2	7.5	35
		460	16.0	3.6	38.2	250.1
<b>Обед ГПД</b>						
54-8с	Суп гороховый	150	3.18	3.02	11.94	87.72
54-3р	Котлета рыбная	80	9	2.1	6.9	91.4
Пром. пр-ва	Икра кабачковая	50	0.76	2.33	3.69	39
297	Каша рассыпчатая пшеничная	100	3.2	2	16.7	97.8
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3.02	0.36	19.65	93.9
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	200	0.1	0	21.2	92
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	1.7	0.72	8.5	51.8
Пром. пр-ва	Фрукты (апельсин)	100	0.8	0.2	7.5	35
		740	21.8	10.7	96.1	588.6
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-25з	Икра кабачковая	30	0.46	1.4	2.22	23.4
54-6г	Рис отварной	100	2	5.33	16.67	125
54-14р	Котлета рыбная любительская	70	9	2.8	4.3	78.6
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2.27	0.27	14.73	70.4
54-22гн	Фруктовый сок	150	0.1	-	21.2	92
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	80	0.42	0.42	9.84	44.44
		460	14.3	10.2	69.0	433.8
<b>Обед ГПД</b>						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.7	4.26	9.68	90.25
Пром. пр-ва	Помидоры соленые (или огурцы соленые)	30	2.7	0	2.4	27
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	182.9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3.02	0.36	19.65	93.9
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	4	22.9	89.5
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	1.7	0.72	8.5	51.8
Пром. пр-ва	Печенье	15	1	3	9.04	58.14
		705	26.9	20.5	82.6	593.5



<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-13з	Винегрет с растительным маслом	60	0.6	5.3	4.1	67.1
54-22м	Рагу из курицы	200	12.9	10.5	17.6	217
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2.27	0.27	14.73	70.4
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	150	0.1	-	21.2	92
		<b>440</b>	<b>15.9</b>	<b>16.1</b>	<b>57.6</b>	<b>446.5</b>
<b>Обед ГПД</b>						
54-1с	Суп картофельный с рыбой	150	1.35	3.15	8.7	68.79
54-12м	Плов с курицей	150	20.5	6.1	24.9	236
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.6	6.1	6.2	85.7
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3.02	0.36	19.65	93.9
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	-	6.7	27.9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	1.7	0.72	8.5	51.8
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0.42	0.42	9.84	44.44
		<b>720</b>	<b>28.9</b>	<b>16.9</b>	<b>84.5</b>	<b>608.5</b>
<b>Среднее значение за вторую неделю ЗАВТРАК</b>		<b>456</b>	<b>19.8</b>	<b>13.7</b>	<b>54.1</b>	<b>421.4</b>
<b>Среднее значение за вторую неделю ОБЕД ГПД</b>		<b>693</b>	<b>26.9</b>	<b>16.3</b>	<b>82.7</b>	<b>585.8</b>

Среднее значение за 10 дней ЗАВТРАК	476.125	18.8	14.6	56.1	432.5
Среднее значение за 10 дней ОБЕД	696	26.6	18.7	81.0	603.8



**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Директор МБОУ "ШКОЛА № 9 Г.  
 ТОРЕЗА"

Т. Г. Шульга

**Примерное двухнедельное меню для организации питания детей  
 на осенне- зимний период 2023-2024 учебный год  
 МБОУ "ШКОЛА № 9 Г. ТОРЕЗА"  
 (возрастная категория 5-11 классы; льготная категория)**

**Первая неделя**

Номер рецептурника	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Обед</b>						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.2	2.7	22.7	127.6
54-11 р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11	5.9	5	117.8
54-11г	Пюре картофельное	200	4.3	6.9	24.6	185.9
Пром. пр-ва	Помидор соленый	30	0.25	0.05	0.5	3.9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3.02	0.36	19.65	93.9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	1.7	0.72	8.5	51.8
Пром. пр-ва	Фрукты (банан)	100	1.53	0.53	21	94.53
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	150	0.1		21.2	92
		<b>870</b>	<b>25.1</b>	<b>17.2</b>	<b>123.2</b>	<b>767.4</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>Обед</b>						
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.7	10.1	89
354	Вареники ленивые	200	30.03	22.81	29.41	465.12
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3.02	0.36	19.65	93.9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	1.7	0.72	8.5	51.8
Пром. пр-ва	Ряженка	150	6	12	8.2	170
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0.42	0.42	9.84	44.44
		<b>760</b>	<b>43.0</b>	<b>41.0</b>	<b>85.7</b>	<b>914.3</b>
<b>СРЕДА</b>						
<b>Обед</b>						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.7	4.26	9.68	90.25
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.6	5.3	4.1	67.1
54-28м	Жаркое по-домашнему	200	24.8	6.2	17.6	225.7
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3.02	0.36	19.65	93.9



Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	1.7	0.72	8.5	51.8
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.3	22.3	133.4
Пром. пр-ва	Фрукты (мандарин)	100	0.8	0.2	7.5	35
		<b>820</b>	<b>36.1</b>	<b>20.3</b>	<b>89.3</b>	<b>697.2</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Обед</b>						
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	1.8	4.7	10.1	89.3
297	Каша рассыпчатая пшеничная	200	6.4	4	33.3	195.5
Пром. пр-ва	Икра кабачковая	50	0.76	2.33	3.69	39
465	Тефтели из печени с рисом	120	11.2	13.3	13.5	205.4
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3.02	0.36	19.65	93.9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	1.7	0.72	8.5	51.8
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	150	0.1	-	21.2	92
		<b>830</b>	<b>25.0</b>	<b>25.4</b>	<b>109.9</b>	<b>766.9</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>Обед</b>						
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	2.4	6.4	16.5	133.3
54-8г	Капуста тушеная	150	3.7	4.4	14.6	113.6
54-6о	Яйцо вареное	1 шт.	4.8	4	0.3	56.6
54-24м	Шницель из курицы	80	15.4	3.4	10.8	134.9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3.02	0.36	19.65	93.9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	1.7	0.72	8.5	51.8
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3		6.7	27.9
Пром. пр-ва	Фрукты (апельсин)	100	0.8	0.2	7.5	35
		<b>840</b>	<b>32.1</b>	<b>19.5</b>	<b>84.6</b>	<b>647.0</b>
<b>Среднее значение за первую неделю ОБЕД</b>		<b>824</b>	<b>32.3</b>	<b>24.7</b>	<b>98.5</b>	<b>758.5</b>

**Вторая неделя**

Номер рецептурника	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Обед</b>						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.62	4.92	5.28	72.1
54-3г	Макаронные отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.1	277
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15.8	10.4	14.2	211.3
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3.02	0.36	19.65	93.9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	1.7	0.72	8.5	51.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	9.93	41.5
Пром. пр-ва	Фрукты (банан)	100	1.53	0.53	21	94.53
		<b>850</b>	<b>34.3</b>	<b>26.2</b>	<b>116.7</b>	<b>842.1</b>



ВТОРНИК						
Обла						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	6	19.9	162.4
54-11г	Пюре картофельное	150	3.2	5.2	19.8	139.4
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3.02	0.36	19.65	93.9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	1.7	0.72	8.5	51.8
54-3гн	Чай с сахаром	200	0.3	-	6.7	27.9
СРЕДА						
Обла						
54-8с	Суп гороховый	250	5.3	5.03	19.9	146.2
54-3р	Котлета рыбная	80	9	2.1	6.9	91.4
Пром. пр-ва	Икра кабахачковая	50	0.76	2.33	3.69	39
297	Каша расщипчатая пшеничная	200	6.4	4	33.3	195.5
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3.02	0.36	19.65	93.9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	1.7	0.72	8.5	51.8
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	200	0.1	0	21.2	92
Пром. пр-ва	Фрукты (апельсин)	100	0.8	0.2	7.5	35
ЧЕТВЕРГ						
Обла						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.13	5.33	12.1	112.82
Пром. пр-ва	Ломидоры соленые (или огуры соленые)	30	2.7	0	2.4	27
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	182.9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3.02	0.36	19.65	93.9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	1.7	0.72	8.5	51.8
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	4	22.9	89.5
Пром. пр-ва	Фрукты (манدارин)	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром. пр-ва	Леченье	15	1	3	9.04	58.14
ПЯТНИЦА						
Обла						
54-1с	Суп картофельный с рыбой	200	1.8	4.2	11.59	91.32
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	8.1	33.2	314.6
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.6	6.1	6.2	85.7
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3.02	0.36	19.65	93.9
Пром. пр-ва	Хлеб ржаной	20	1.7	0.72	8.5	51.8
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	-	6.7	27.9
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0.42	0.42	9.84	44.44
Среднее значение за вторую неделю ОБЛА						
		841	33.3	19.4	100.2	709.4