

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Большемакателемская средняя школа»
городской округ город Первомайск Нижегородской области**

Утверждено
приказом по МАОУ «Большемакателемская СШ»
от 31.08.2023 № 123



**Примерное меню
обучающихся 5-9 классов
на 2023-2024 учебный год**

с.Кошелиха

Примерное меню школьных обедов на 2023-2024г. (первая неделя)

№ тех. карты ¹	№ рецептуры	наименование	выход блюд	стоимость	белки	жиры	углеводы	калорийность
Понедельник								
35	124	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	8.32	3,1	10.4	20.5	191
13	487	Курица отварная	100	16.02	23.48	25.82	0.78	328
18	332	Макаронные изделия с маслом	180	8.70	6.3	10.98	41.04	293.4
24	389	Сок фруктовый	200	10.74	1	0	18.2	76
32	645	Хлеб пшеничный	50	3.84	4	1.5	28.25	141.5
33	638	Хлеб ржаной	30	1.48	1.82	0.34	9.57	50.68
		ИТОГО:	810	49.10	39.70	49.04	118.04	1080.58
Вторник								
27	139	Суп картофельный гороховый	250	5.6	16.2	5.6	22.3	167
19	498	Котлета из мяса птицы	100	15.16	13.9	15	7.4	223
9	520	Картофельное пюре	180	14.58	3.78	8.1	26.28	196.2
32	349	Компот из сухофруктов	200	4.23	0.1	0	17.9	71
33	645	Хлеб пшеничный	40	3.84	3	1.2	21.4	105
	638	Хлеб ржаной	30	1.48	1.9	0.34	9.57	50.68
		фрукт свежий	180	26.10	1.8	0	16.2	57
		ИТОГО:	800	56.86	40.68	32.4	121.05	869.88
Среда								
3	110	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	8.32	6.2	7.9	23.9	188
22	511	Рис отварной с маслом	180	10.55	4.32	28.8	73.44	293.40
2	388	Биточки рыбные	100	30.15	10	38.4	64.8	402
17	692	Кофейный напиток с молоком	200	7.70	2.5	3.6	28.7	152
32	645	Хлеб пшеничный	40	3.84	3	1.2	21.4	105
33	638	Хлеб ржаной	30	1.48	1.9	0.34	9.57	50.68
		ИТОГО:	800	62.04	27.84	80.24	221.81	1191.08
Четверг								
26	133	Суп картофельный со сметаной	250	10.40	2.9	2.5	21	120
31	462	Тефтели	100	16.80	8.28	9.84	7.86	154.20
10	534	Капуста тушеная	180	13.89	15.12	19.04	74.25	423
		сок	200	10.74	1	0	18.20	76
32	645	Хлеб пшеничный	50	3.84	4	1.5	28.25	141.5
33	638	Хлеб ржаной	30	1.48	1.82	0.34	9.57	50.68
		ИТОГО:	810	57.15	33.12	33.62	152.13	965.38
Пятница								
29	160/16	Суп молочный с макаронными изделиями	250	12.55	6.2	7.9	23.2	188
8	520	Картофельное пюре с маслом	180	14.58	3.78	8.1	26.10	196.20
36	249	Рыба тушеная с овощами	100	16.86	21	16	5.2	255
9	693	Какао с молоком	200	7.53	4.9	5	32.5	190

32	645	Хлеб пшеничный	50	3.84	4	1.5	28.25	141.5
33	638	Хлеб ржаной	30	1.48	1.82	0.34	9.57	50.68
		ИТОГО:	810	56.84	41.70	38.84	121.82	1021
		Итого за неделю	4030	281.99	183.4	234.14	734.85	5127.92

Примерное меню школьных обедов на 2023-2024г. (вторая неделя)

№ тех. карты ²	№ рецептуры	наименование	выход блюд	стоимость	белки	жиры	углеводы	калорийность
Понедельник								
35	124	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	8.32	3.1	10.4	20.5	191
11	297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8.20	15.12	19.44	74.25	235
7	260	Гуляш из мяса птицы	100	11.63	6.3	4.9	9.7	111
34	685	Чай с сахаром	200	1.41	0.2	0	15	58
32	645	Хлеб пшеничный	50	3.84	4	1.5	28.25	141.5
33	638	Хлеб ржаной	30	1.48	1.82	0.34	9.57	50.68
	17	фрукт свежий	180	26.10	1.8	0.	16.2	57
		ИТОГО:	1010	60.98	32.34	33.58	173.47	944.18
Вторник								
26	139	Суп картофельный гороховый	250	5.6	16.2	5.6	22.3	167
22	511	Рис отварной с маслом	180	10.55	4.32	28.8	73.44	233.70
4	416	Шницель из мяса курицы	100	14.09	14.6	28.4	30.6	376.6
17	692	Кофейный напиток с молоком	200	7.70	2.5	3.6	28.7	152
32	645	Хлеб пшеничный	50	3.84	4	1.5	28.25	141.5
33	638	Хлеб ржаной	30	1.48	1.82	0.34	9.57	50.68
		ИТОГО:	810	43.26	43.34	68.24	192.86	1121.18
Среда								
3	110	Борщ с капустой, с картофелем и со сметаной	250	6.05	6.2	7.9	23.2	188
21	520	Пюре картофельное	180	14.78	3.78	8.1	26.28	196.2
23	137	Рыба, припущенная в молоке	100	18.45	16.9	22.4	34	284
		сок	200	10.74	1	0	18.20	76
32	645	Хлеб пшеничный	50	3.84	4	1.5	28.25	141.5
33	638	Хлеб ржаной	30	1.48	1.82	0.34	9.57	50.68
		ИТОГО:	810	55.34	33.7	42.24	139.5	936.38
Четверг								
28	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7.83	2.9	2.5	21	120
6	330	Горох отварной с маслом	180	9.30	15.66	12.24	40.32	342
1	50	Биточки из мяса птицы	100	15.28	14.2	16.7	7.4	240
14	699	Компот из сухофруктов	200	4.23	0.1	0	17.9	71
32	645	Хлеб пшеничный	50	3.84	4	1.5	28.25	141.5
33	638	Хлеб ржаной	30	1.48	1.82	0.34	9.57	50.68

	17	фрукт свежий	180	26.10	1.8	0	16.2	57
		ИТОГО:	1000	68.06	39.48	32.98	133.79	985.68
Пятница								
27	133	Суп овощной с яйцом и со сметаной	250	5.92	2	4.9	14.3	110
19	111	Жаркое по-домашнему	200	21.95	35	3.4	27.4	337.26
9	693	Какао с молоком	200	7.53	4.9	5	32.5	190
32	645	Хлеб пшеничный	50	3.84	4	1.5	28.25	141.5
33	638	Хлеб ржаной	30	1.48	1.82	0.34	9.57	50.68
		ИТОГО:	730	40.72	47.72	21.14	112.02	823.45
Всего за неделю:								
			4360	268.36	196.58	198.18	751.64	4810.87

Использованы сборники рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004г
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2015 г.