Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

_____ Н.И. Бартош

Согласовано:

Директор МОУ СОШ № 9

_____ В.И. Семенова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(двухнедельное)
для питания детей за счет родителей (с 11 лет и старше)
на 2023 – 2024 учебный год
(Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для школ, Пермь, 2013 год)

Дата	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ПН.	Каша пшенная молочная (3,2%) с маслом сливочным (72,5%)	267	200/10	7,8	9,5	35,8	284	0,95	7,3	0,28	0,8	72,3	96,5	21,5	6,0
	Булочка с колбасой вареной	548	100/100	10,3	13,4	31,0	286	0,12	0,0	0,02	1,7	26,0	111,0	16,0	1,3
	Чай с сахаром	493	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,0	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Итого за день:			**18,3**	**22,9**	**81,8**	**628**								
ВТ.	Салат из огурцов соленых с маслом растительным	19	60	0,7	10,1	2,0	104	0,03	5,0	0,00	4,5	18,0	33,0	13,0	0,5
	Котлета «Домашняя»	381	80	7,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,04	0,5	3,9	18,5	2,6	2,8
	Пюре картофельное	429	150	2,1	4,4	10,9	192	0,01	0,5	0,03	0,1	26,0	5,7	19,0	0,7
	Компот из клюквы свежезамороженной	507	200	0,1	0,0	24,9	97	0,00	1,8	0,00	0,0	10,0	7,0	2,0	0,1
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**18,3**	**32,8**	**101,3**	**739**								
СР.	Салат из свеклы с маслом растительным	50	60	1,3	7,4	8,5	106	0,02	5,7	0,00	2,3	33,0	38,0	19,0	1,3
	Печень говяжья по-Строгановски	398	80/50	13,6	13,6	3,9	195	0,29	8,5	8,04	5,4	23,0	31,6	18,0	6,7
	Рис отварной	414	150	3,6	6,0	36,0	180	0,05	0,0	0,04	0,4	7,0	94,4	30,0	0,7
	Чай с сахаром	493	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,0	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	108	40	1,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**20,3**	**27,8**	**112,6**	**599**								
ЧТ.	Макароны отварные с сыром твердым тертым (50%) и маслом сливочным (72,5%)	295	180/20/10	12,1	10,1	34,0	275	0,08	0,1	0,07	1,0	20,7	16,8	2,0	1,1
	Булочка с колбасой п/копченой «Донская»	548	100/100	10,3	13,4	31,0	286	0,12	0,0	0,02	1,7	26,0	111,0	16,0	1,3
	Чай с сахаром	493	200/15	0,1	0,0	15,0	58	0,00	0,0	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Итого за день:			**22,5**	**23,5**	**80,0**	**619**								

ПТ.	Котлета «Московская»	381	80	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,04	0,5	33,0	18,5	26,0	2,8
	Пюре картофельное	429	150	3,1	4,4	10,9	192	0,01	3,4	0,03	0,4	26,0	57,0	19,0	0,7
	Компот из ягод свежезамороженных	507	200	0,1	0,0	24,9	97	0,01	29,3	0,00	0,0	10,0	7,0	2,0	0,1
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**28,6**	**22,7**	**99,3**	**635**								
ПН.	Винегрет овощной	76	150	1,3	10,8	6,8	78	0,04	8,4	0,00	4,6	23,0	40,0	1,8	0,8
	Биточки по-Хлыновски	381	80	20,0	28,5	8,1	373	0,09	0,0	0,04	0,5	39,0	185,0	26,0	2,8
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	503	200	0,0	15,3	0,0	59	0,00	0,0	0,00	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**28,9**	**55,4**	**64,1**	**570**								
ВТ.	Макароны отварные с сыром твердым, тертым (50%) и маслом сливочным (72,5%)	295	150/30/10	12,1	10,1	34,0	275	0,08	0,1	0,07	1,0	20,7	16,8	2,0	1,1
	Хачапури с сыром твердым (50%)	580	75	10,2	10,8	30,2	129	0,10	4,9	0,10	1,0	14,7	14,4	2,3	0,7
	Чай с сахаром и лимоном	494	200/15/7	0,3	0,0	24,1	60	0,0	2,8	0,00	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
	Итого за день:			**22,6**	**20,9**	**88,3**	**464**								
СР.	Салат из свежей капусты с морковью, с маслом растительным	1	60	2,1	10,1	9,3	136	0,04	25,6	0,00	4,5	56,0	4,3	21,0	0,8
	Плов из окорочков	406	75/200	14,6	13,0	36,2	330	0,03	1,3	0,01	5,4	33,0	133,0	31,0	1,3
	Чай с сахаром	493	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,0	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**24,5**	**23,9**	**109,7**	**584**								
ЧТ.	Котлета «Московская»	381	1/80	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,04	14,8	0,4	26,0	0,5	2,8
	Пюре картофельное	429	150	2,1	4,4	10,9	192	0,09	0,0	0,03	0,1	26,0	57,0	19,0	0,7
	Чай с сахаром	493	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,0	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**27,7**	**22,7**	**89,4**	**596**								
ПТ.	Салат из свеклы с маслом растительным	50	60	1,3	7,4	8,5	106	0,02	5,7	0,00	2,3	33,0	38,0	19,0	1,3
	Биточки по - Хлыновски	381	1/80	20,0	28,5	8,1	373	0,09	0,0	0,04	0,5	39,0	185,0	26,0	2,8
	Рис отварной с соусом красным основным	414	150	3,6	6,0	36,0	180	0,05	0,0	0,04	0,4	7,0	94,4	30,0	0,7
	Сок натуральный	518	200	0,7	0,0	12,8	54	0,01	2,0	0,00	0,0	7,0	0,0	0,0	1,4
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**33,2**	**42,7**	**114,6**	**773**								

ПН.	Салат из свежей капусты с маслом растительным	1	60	2,1	10,1	9,3	136	0,04	25,6	0,00	4,5	56,0	43,0	21,0	0,8
	Тефтели «Ёжики» с соусом красным основным	390	60/50	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21,0	108,0	1,6	1,5
	Пюре картофельное	429	150	2,1	4,4	10,9	192	0,09	3,4	0,03	0,4	26,0	57,0	19,0	0,7
	Компот из фруктов свежих	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	7,3	0,00	0,2	22,0	1,6	14,0	1,1
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**21,8**	**30,8**	**103,9**	**705**								
ВТ.	Колбаса отварная сливочная	395	100	11,5	18,3	1,5	216	0,14	0,00	0,00	0,4	31,0	134,0	17,0	1,6
	Каша гречневая рассыпчатая с соусом красным основным	327	150	10,4	9,2	51,1	323	1,38	0,00	0,27	4,1	95,0	135,0	90,2	3,03
	Чай с сахаром	493	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,00	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,00	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**29,7**	**28,3**	**116,8**	**657**								
СР.	Каша пшенная молочная (3,2%) с маслом сливочным (72,5%)	260	200/10	7,8	9,5	35,8	284	0,95	7,3	0,28	0,8	72,3	96,5	21,5	6,0
	Сырники со сгущенным молоком	320	150/20	11,8	10,9	15,0	205	0,08	0,3	0,14	0,8	20,2	30,5	3,1	1,0
	Какао напиток «Золотой Ярлык» с молоком натуральным (3,2%)	496	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	12,4	11,0	2,7	0,8
	Итого за день:			**23,2**	**23,7**	**75,8**	**633**								
ЧТ.	Помидор свежий крупным куском	22	60	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0,00	2,3	33,0	38,0	19,0	1,3
	Сосиска отварная для завтрака	395	2/50	11,1	23,9	1,6	265	0,14	0,0	0,00	0,4	31,0	134,0	17,0	1,6
	Макароны отварные с соусом красным основным	291	150	37,7	4,5	19,6	193	0,38	0,1	0,00	5,3	38,0	23,8	54,0	5,2
	Чай с сахаром	493	200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,0	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	108	40	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,00	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	Итого за день:			**58,1**	**34,7**	**93,8**	**665**								