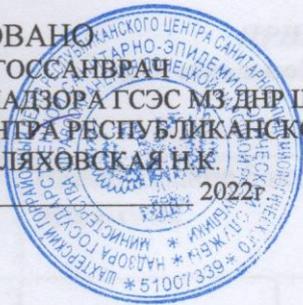


СОГЛАСОВАНО
 ГЛАВНЫЙ ГОССАНБРАЧ
 САНЭПИДНАДЗОРА ГСЭС МЗ ДНР ШАХТЁРСКАЯ
 ГОРРАЙОНЦЕНТРА РЕСПУБЛИКАНСКОГО ЦЕНТРА
 ДЯХОВСКАЯ Н.К.
 2022г.



УТВЕРЖДЕНО
 И.О. ДИРЕКТОРА МБОУ
 СШ с. МАЛООРЛОВКА»



		2	3		
Понедельник					
№ 36	Хлеб пшеничный (пшеничный)	100	5,1		166
№ 37	Бульон из куриного филе	70	3,75	13,4	301
№ 38	Каша овсяная (горюшка крупы, варенная с маслом)	50	0,61	2,0	25,5
№ 39	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	0,4	4,3	145,0
№ 40	Чай зеленый	200	0,2	-	83,3
№ 41	Фрукты (яблоки)	180	0,75	0	13
№ 42	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	63
Вторник					
№ 43	Каша	70	9,8	10,9	128
Среда					
Четверг					
№ 44	Суп картофельный с картошкой, баклажанами и макаронными изделиями			5,7	19,3
№ 45	Пюре картофельное со сметаной	75/15	13,0	11,4	14,7
№ 46	Хлеб	50	0,6	4,3	35,2
№ 47	Чай с лимоном	200	0,2	-	0,1
№ 48	Печенье	30	0,75	0	4,5
№ 49	Фрукты (яблоки)	200	0,75	0	4,5
Пятница					
№ 103	Бульон из куриного филе	77	3,7	7,7	0
№ 104	Макаронные изделия отварные	100	3,6	3,2	14,20
№ 50	Каша гречневая	100	3,8	5,2	16,2
№ 51	Хлеб с маслом	200	0,2	-	0,1
№ 52	Хлеб с сыром и маслом	50/5/10	0,3	3,1	17,2
№ 53	Фрукты (яблоки)	180	0,75	0	4,5
№ 105	Картофельное пюре	150	2,2	3,7	15,3
№ 106	Котлета рыбная	100	13,5	6,72	3,51
№ 54	Наша овсяная	100	0,85	2,65	4,5
№ 55	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	0,3	3,1	17,2
№ 56	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,50
№ 57	Печенье	30	0,75	0	4,5
№ 58	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,4

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для школьной столовой
 МБОУ «Шахтёрская СШ с.Малоорловка»
 на 2022 – 2023 уч.год**

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для школьной столовой на 2022 – 2023 уч.год с 1 – 4 классы
1 неделя (завтрак)

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуры	Выход блюда	Химический состав блюда			энергоценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
А	1	2	3	4	5	6
Понедельник						
№ 48	Каша гречневая (пшеничная)	100	5,1	4,2	26,3	166
№237	Гуляш из куриного филе	70	5,75	13,4	1,65	301
№ 59	Икра кабачковая (горошек консервированный отвар.)	50	0,61	2,0	3,2	25,5
№23	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	0,4	4,3	35,2	145,0
№ 44	Чай с лимоном	200	0,2	-	0,1	83,3
№ 93	Фрукты (соки)	180	0,75	0	4,5	13
№ 45	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63
Вторник						
№ 34	Котлета	70	9,8	10,9	8,9	128
№ 105	Картофельное пюре	150	2,2	3,7	15,5	104
№73	Салат из огурца консервирован	100	0,98	0	0,21	5,6
№23	Хлеб	50	0,3	3,1	17,2	105
№ 47	Ряженка	200	3,0	3,2	3,5	59,00
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13
Среда						
№37	Суп картофельный с фрикадельками и макаронными изделиями	200	9,0	5,7	19,3	168,60
№ 81	Вареники ленивые со сметаной	75/15	15,0	11,4	14,7	229,0
№23	Хлеб	50	0,4	4,3	35,2	135
№ 44	Чай с лимоном	200	0,2	-	0,1	83,3
№ 83	Печенье	30	0,75	0	4,5	13
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13
Четверг						
№ 219	Гуляш из куриного филе	57	5,7	7,7	0	301
№ 164	Макаронные изделия отварные	100	3,6	3,2	14,20	192
№ 52	Капуста тушеная	100	3,8	5,2	16,2	91,0
№ 24	Какао с молоком	200	0,2	-	0,1	83,3
№23	Хлеб с сыром и маслом	50/5/10	0,3	3,1	17,2	105,0
№93	Фрукты (соки)	100	0,75	0	4,5	13
Пятница						
№ 105	Картофельное пюре	150	2,2	3,7	15,5	104
№ 195	Котлета рыбная	100	13,5	6,72	3,51	158
№ 92	Икра свекольная	100	0,85	2,65	4,5	46
№ 23	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	0,3	3,1	17,2	105,0
№ 47	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,50	129
№ 83	Печенье	30	0,75	0	4,5	13
№ 45	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для школьной столовой на 2022 – 2023 уч.год с 1 – 4 классы
2 неделя (завтрак)

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуры	Выход блюда	Химический состав блюда			энергоценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
А	1	2	3	4	5	6
Понедельник						
№ 164	Макаронные изделия отварные	100	5,4	4,7	21,3	288
№ 219	Гуляш из куриного филе	57	5,7	7,7	0	301
№ 52	Капуста тушёная	100	3,8	5,2	16,2	91,0
№ 23	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	0,3	3,1	17,2	105,0
№ 44	Чай с лимоном	200	0,2	-	0,1	83,3
№ 45	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63
№93	Фрукты (соки)	100	0,75	0	4,5	13
Вторник						
№ 48	Рыба жареная	75	13,5	6,72	3,51	158
№237	Картофельное пюре	150	2,2	3,7	15,5	104
№ 59	Икра кабачковая (горошек консервированный отвар.)	50	0,61	2,0	3,2	25,5
№ 23	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	0,3	3,1	17,2	105,0
№ 24	Какао с молоком	200	0,2	-	0,1	83,3
Среда						
№ 51	Плов	180	11,4	20,4	22,7	339
№73	Салат из огурца консервирован	100	0,98	0	0,21	5,6
№ 23	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	0,3	3,1	17,2	105
№93	Фрукты (соки)	100	0,75	0	4,5	13
№ 45	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63
№ 44	Чай с лимоном	200	0,2	-	0,1	83,3
Четверг						
№ 230	Жаркое по- домашнему	200	5,75	13,4	1,65	150,5
№ 92	Икра свекольная	100	0,85	2,65	4,5	46
№ 47	Ряженка	200	3,0	3,2	3,5	59,00
№23	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	0,4	4,3	35,2	145
№ 83	Печенье	30	0,75	0	4,5	13
№ 45	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63
Пятница						
№ 34	Котлета	60	9,8	10,9	8,9	173
№ 48	Каша гречневая (пшеничная)	100	5,1	4,2	26,3	166
	Икра кабачковая	50	0,61	2,0	3,2	25,5
№ 24	Какао с молоком	200	0,2	-	0,1	83,3
№23	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	0,4	4,3	35,2	145
№93	Фрукты (соки)	100	0,75	0	4,5	13

Использована литература «Питание детей» Снигур М.И., Корешкова З.Т.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для школьной столовой на 2022 – 2023 уч.год с 5-11 классы льготники
1 неделя (обед)

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуры	Выход блюда	Химический состав блюда			энергоценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
A	1	2	3	4	5	6
Понедельник						
№29	Суп рисовый с мясом	200	1,6	4,2	16,8	113,00
№ 48	Каша гречневая (пшеничная)	150	5,1	4,2	26,3	166
№237	Гуляш из куриного филе	70	5,75	13,4	1,65	301
№59	Икра кабачковая (горошек консервированный отвар.)	50	0,61	2,0	3,2	25,5
№23	Хлеб с маслом и сыром	60/5/15	0,4	4,3	35,2	145,0
№ 44	Чай с лимоном	200	0,2	-	0,1	83,3
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13
№ 45	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63
Вторник						
№57	Борщ с мясом	200	2,6	3,7	18,1	119,00
№ 34	Котлета	60	9,8	10,9	8,9	173
№ 105	Картофельное пюре	200	2,2	3,7	15,5	104
№73	Салат из огурца консервирован	100	0,98	0	0,21	5,6
№23	Хлеб	60	0,3	3,1	17,2	105
№ 219	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63
№ 47	Ряженка	200	3,0	3,2	3,5	59,00
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13
Среда						
№58	Суп картофельный с фрикадельками и макаронными изделиями	200	9,0	5,7	19,3	168,60
№81	Вареники ленивые со сметаной	85/15	15,0	11,4	14,7	229,0
№23	Хлеб с маслом и сыром	60/5/15	0,4	4,3	35,2	145,0
№ 44	Чай с лимоном	200	0,2	-	0,1	83,3
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13
№ 45	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63
№ 83	Печенье	30	0,75	0	4,5	13
Четверг						
№ 39	Суп гречневый с мясом	200	9,0	5,7	19,3	168,60
№ 164	Макаронные изделия отварные	150	3,6	3,2	14,20	192
№ 219	Гуляш из куриного филе	57	5,7	7,7	0	301
№ 52	Капуста тушеная	100	3,8	5,2	16,2	91,0
№ 24	Какао с молоком	200	0,2	-	0,1	83,3
№23	Хлеб с маслом и сыром	60/5/15	0,4	4,3	35,2	145,0
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13
Пятница						
№ 58	Суп с рисом и мясом	200	5,75	13,4	1,65	150,5
№ 105	Картофельное пюре	200	2,2	3,7	15,5	104
№ 195	Рыба жареная	75	13,5	6,72	3,51	158
№ 92	Икра свекольная	100	0,85	2,65	4,5	46
№23	Хлеб с маслом и сыром	60/5/15	0,4	4,3	35,2	145,0
№ 47	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,50	129
№ 45	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63
№ 83	Печенье	30	0,75	0	4,5	13
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для школьной столовой на 2022 – 2023 уч.год с 5-11 классы льготники
2 неделя (обед)

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуры	Выход блюда	Химический состав блюда			энергоценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
А	1	2	3	4	5	6
Понедельник						
№ 39	Борщ с мясом	200	9,0	5,7	19,3	168,60
№ 164	Макаронные изделия отварные	100	5,4	4,7	21,3	288
№ 219	Гуляш из куриного филе	57	5,7	7,7	0	301
№ 52	Капуста тушёная	100	3,8	5,2	16,2	91,0
№23	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	0,4	4,3	35,2	145,0
№ 44	Чай с лимоном	200	0,2	-	0,1	83,3
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13
№ 83	Печенье	30	0,75	0	4,5	13
Вторник						
№ 39	Суп гречневый	200	9,0	5,7	19,3	168,60
№ 48	Котлета рыбная	75	13,5	6,72	3,51	158
№237	Картофельное пюре	200	2,2	3,7	15,5	104
№59	Икра кабачковая (горошек консервированный отвар.)	50	0,61	2,0	3,2	25,5
№23	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	0,3	3,1	17,2	105
№ 45	Яйцо вареное	1 шт.	3,1	4,6	0,30	63
№ 24	Какао с молоком	200	0,2	-	0,1	83,3
Среда						
№ 58	Суп с макаронами и мясом	200	5,75	13,4	1,65	150,5
№ 51	Плов	180	11,4	20,4	22,7	339
№ 45	Яйцо вареное	1 шт.	3,1	4,6	0,30	63
№73	Салат из огурца консервирован	100	0,98	0	0,21	5,6
№23	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	0,4	4,3	35,2	145,0
№ 44	Сок	200	0,2	0	0,1	83,3
№14	Конфеты шоколадные	50	0,75	0	4,5	13
Четверг						
№58	Суп картофельный с фрикадельками и макаронными изделиями	200	9,0	5,7	19,3	168,60
№ 230	Жаркое по-домашнему	200	5,75	13,4	1,65	150,5
№ 92	Икра свекольная	100	0,85	2,65	4,5	46
№ 45	Яйцо вареное	1 шт.	3,1	4,6	0,30	63
№23	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	0,4	4,3	35,2	145,0
№ 83	Печенье	30	0,75	0	4,5	13
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13
Пятница						
№57	Борщ с мясом	200	2,6	3,7	18,1	119,00
№ 48	Каша гречневая (пшеничная)	150	5,1	4,2	26,3	166
№ 34	Котлета	60	9,8	10,9	8,9	173
	Икра кабачковая	50	0,61	2,0	3,2	25,5
№ 24	Какао с молоком	200	0,2	-	0,1	83,3
№23	Хлеб с маслом и сыром	60/5/15	0,4	4,3	35,2	145,0
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13

Использована литература «Питание детей» Снигур М.И., Корешкова З.Т.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для школьной столовой на 2022 – 2023 уч.год с 1-4 классы льготники
1 неделя (обед)

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуры	Выход блюда	Химический состав блюда			энергоценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
А	1	2	3	4	5	6
Понедельник						
№29	Суп рисовый с мясом	200	1,6	4,2	16,8	113,00
№ 34	Котлета	60	9,8	10,9	8,9	173
№ 105	Картофельное пюре	200	2,2	3,7	15,5	104
№73	Салат из огурца консервирован	100	0,98	0	0,21	5,6
№23	Хлеб	60	0,3	3,1	17,2	105
№ 219	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63
№ 47	Ряженка	200	3,0	3,2	3,5	59,00
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13
Вторник						
№57	Борщ с мясом	200	2,6	3,7	18,1	119,00
№ 48	Каша гречневая (пшеничная)	150	5,1	4,2	26,3	166
№237	Гуляш из куриного филе	70	5,75	13,4	1,65	301
№59	Икра кабачковая (горошек консервированный)	50	0,61	2,0	3,2	25,5
№23	Хлеб с маслом и сыром	60/5/15	0,4	4,3	35,2	145,0
№ 44	Чай с лимоном	200	0,2	-	0,1	83,3
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13
№ 45	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63
Среда						
№ 58	Суп с макаронами и мясом	200	5,75	13,4	1,65	150,5
№ 51	Плов	180	11,4	20,4	22,7	339
№ 45	Яйцо вареное	1 шт.	3,1	4,6	0,30	63
№73	Салат из огурца консервирован	100	0,98	0	0,21	5,6
№23	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	0,4	4,3	35,2	145,0
№ 44	Сок	200	0,2	0	0,1	83,3
№14	Конфеты шоколадные	50	0,75	0	4,5	13
Четверг						
№ 39	Суп гречневый с мясом	200	9,0	5,7	19,3	168,60
№ 105	Картофельное пюре	200	2,2	3,7	15,5	104
№ 195	Рыба жареная	75	13,5	6,72	3,51	158
№ 92	Икра свекольная	100	0,85	2,65	4,5	46
№23	Хлеб с маслом и сыром	60/5/15	0,4	4,3	35,2	145,0
№ 47	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,50	129
№ 45	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63
№ 83	Печенье	30	0,75	0	4,5	13
Пятница						
№ 58	Суп с рисом и мясом	200	5,75	13,4	1,65	150,5
№ 164	Макаронные изделия отварные	150	3,6	3,2	14,20	192
№ 219	Гуляш из куриного филе	57	5,7	7,7	0	301
№ 52	Капуста тушеная	100	3,8	5,2	16,2	91,0
№ 24	Какао с молоком	200	0,2	-	0,1	83,3
№23	Хлеб с маслом и сыром	60/5/15	0,4	4,3	35,2	145,0
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для школьной столовой на 2022 – 2023 уч.год с 1-4 классы льготники
2 неделя (обед)

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуры	Выход блюда	Химический состав блюда			энергоценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
А	1	2	3	4	5	6
Понедельник						
№ 39	Борщ с мясом	200	9,0	5,7	19,3	168,60
№ 51	Плов	180	11,4	20,4	22,7	339
№ 45	Яйцо вареное	1 шт.	3,1	4,6	0,30	63
№73	Салат из огурца консервирован	100	0,98	0	0,21	5,6
№23	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	0,4	4,3	35,2	145,0
№ 44	Сок	200	0,2	0	0,1	83,3
№14	Конфеты шоколадные	50	0,75	0	4,5	13
Вторник						
№ 58	Суп с макаронами и мясом	200	5,75	13,4	1,65	150,5
№ 48	Каша гречневая (пшеничная)	150	5,1	4,2	26,3	166
№ 34	Котлета	60	9,8	10,9	8,9	173
	Икра кабачковая	50	0,61	2,0	3,2	25,5
№ 24	Какао с молоком	200	0,2	-	0,1	83,3
№23	Хлеб с маслом и сыром	60/5/15	0,4	4,3	35,2	145,0
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13
Среда						
№ 39	Суп гречневый	200	9,0	5,7	19,3	168,60
№ 164	Макаронные изделия отварные	100	5,4	4,7	21,3	288
№ 219	Гуляш из куриного филе	57	5,7	7,7	0	301
№ 52	Капуста тушёная	100	3,8	5,2	16,2	91,0
№23	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	0,4	4,3	35,2	145,0
№ 44	Чай с лимоном	200	0,2	-	0,1	83,3
№93	Фрукты (соки)	200	0,75	0	4,5	13
№ 83	Печенье	30	0,75	0	4,5	13
Четверг						
№58	Суп картофельный с фрикадельками и макаронными изделиями	200	9,0	5,7	19,3	168,60
№ 34	Котлета	60	9,8	10,9	8,9	173
№ 105	Картофельное пюре	200	2,2	3,7	15,5	104
№73	Салат из огурца консервирован	100	0,98	0	0,21	5,6
№23	Хлеб	60	0,3	3,1	17,2	105
№ 219	Яйцо вареное	1 шт.	3,1	4,6	0,30	63
№ 47	Ряженка	200	3,0	3,2	3,5	59,00
Пятница						
№57	Борщ с мясом	200	2,6	3,7	18,1	119,00
№ 48	Котлета рыбная	75	13,5	6,72	3,51	158
№237	Картофельное пюре	200	2,2	3,7	15,5	104
№59	Икра кабачковая (горошек консервированный отвар.)	50	0,61	2,0	3,2	25,5
№23	Хлеб с маслом и сыром	50/5/10	0,3	3,1	17,2	105
№ 219	Яйцо вареное	1 шт	3,1	4,6	0,30	63
№ 24	Какао с молоком	200	0,2	-	0,1	83,3

Использована литература «Питание детей» Снигур М.И., Корешкова З.Т.