

"Утверждаю"
 Директор МКОУ "СОШ им.А.Ю.Байсултанова" с.п. Янкой
 /Кудаева А.С.
 Приказ № 1000 от " 26 " 01 2024 г

Примерное двухнедельное меню МКОУ СОШ с.п. Янкой для детей льготной категории на 2023-2024 гг. 5-11 классы

день: 1 понедельник
 неделя: 1
 возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,70	357,10	20,66
54-6о-2020	Яйцо вареное	60	4,80	4,00	0,30	56,60	16,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,66
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	1,7	0,3	8,4	33,6	0,85
	Итого:	556,00	19,77	20,50	72,39	544,60	40,76

день:

2 вторник
12 лет и
старше

возрастная категория:

№ рец.							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,2	6,3	35,9	306	13,64
54-24м-2020	Котлета из курицы	100	17,28	1,20	12,12	168,50	42,48
54-1соус-2020	Соус сметанный	25	0,75	4,20	1,70	30,13	5,25
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	10,60
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	2,37	0,30	14,49	33,60	0,85
	Итого:	551,00	34,87	15,20	89,90	694,73	74,41

день:

3 среда

12 лет и

возрастная категория:

старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
230	Рыба запеченная (хек)	100	14,54	13,14	3,96	206,6	48,36
54-6г-2020	Рис отварной	180	3,6	5,2	38,1	241,48	12,00
	Печенье сахарное	24	0,7	0,1	2,3	162,9	3,60
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	6,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
	Итого:	550	22,59	18,9	88,72	808,28	72,4

день:

4 четверг
12 лет и

возрастная категория:

старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,6	16,80
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	3,42
Пром.	Печенье сахарное	50	2,10	5,40	20,10	285,20	7,56
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
	Итого:	550	11,65	14,66	78,26	639,8	30,22

день:

5 пятница
12 лет и
старше

возрастная категория:

№ рец.							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	27	2,55	3,39	20,91	83,7	7,56
54-4м-2020	Котлеты из говядины	100	16,44	16,32	14,64	271,56	70,64
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	4,5	5,5	26,5	194,7	13,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,66
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
	Итого:	553	26,84	25,67	90,21	680,86	95,30

день: 6 понедельник
 неделя: 2
 возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,6	16,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,66
Пром.	Масло сливочное	20	0,12	16,5	0,16	163,2	12,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,59
	Конфета мармелад	27	1,53	2,034	12,55	83,7	7,56
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,85
	Итого:	550	11,2	27,694	70,77	600,4	40,46

день:

7 вторник
12 лет и
старше

возрастная категория:

№ рецептуры							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-1г-2020	Макароны отварные с сыром	250	5,30	5,50	32,70	240,64	23,50
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	6,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	45	2,55	3,39	20,91	139,5	8,1
	Итого:	550	11,60	9,35	97,97	600,44	40,04

день:

8 среда

12 лет и

возрастная категория:

старше

№ рец.							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-25м1-2020	Филе индейки тушеное с морковью	105	14,1	6,30	4,4	132,3	35,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	6,3	35,9	335	14,70
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,66
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
	Итого:	551	25,65	13,06	68,46	600,20	54,60

день:

9 четверг

12 лет и

возрастная категория:

старше

№ рец.							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	25,60	16,10	25,00	367,80	44,80
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	15	2,20	2,60	16,70	49,09	3,00
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	3,42
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
Пром.	Фрукт (яблоко)***	170	0,40	0,40	9,80	88,40	15,30
	Итого:	631	31,55	19,66	79,76	637,29	68,96

день:

10 пятница

12 лет и

возрастная категория:

старше

№ рец.							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,40	3,40	9,70	136,00	9,70
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34,00	10,10	41,50	393,40	79,00
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	12,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
	Итого:	596	44,15	18,26	85,26	740,20	103,14

62,029

Средние показатели за цикл					
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Стоимость
564,3	23,987	18,2954	82,17	654,68	62,029

В составлении 10-дневного меню использован: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания обучающихся 5-11-х классов в общеобразовательных организациях (Новосибирск 2021 г.)

По табл.1 приложения №10, табл.3 приложения №9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20