

СОГЛАСОВАНО:  
Главный госсанврач  
Горрайцентра республиканского центра  
Санэпиднадзора ГСЭМ МЗ ДНР  
Н.К. Ляховская  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ  
«Шахтёрская ОШ №21»  
Т.Н. Пустовитова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.



# **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**для школьной столовой**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**«ШАХТЁРСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА №21»**

**на 2022-2023 учебный год**

**Примерное двухнедельное меню  
для организации питания обучающихся 1- 4 классов  
(завтрак)**

Рецепт-сборник	Наименование блюд	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность
----------------	-------------------	--------------	---------	--------	------------	-------------------------

**1 неделя**

**Понедельник**

332	Макароны отварные	150	5,6	3,5	25,1	202,1
25	Сосиска отварная	50	7,64	8,59	4,56	176,26
101	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	-	57,6
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
202	Яблоко свежее	100	0,21	0,4	9,8	47
		<b>610</b>	<b>18,84</b>	<b>18,51</b>	<b>75,09</b>	<b>601,43</b>

**Вторник**

312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25
247	Тефтели из печени со сметанным/томатным соусом	60/30	7,84	7,25	7,95	225,36
35	Салат из свеклы с горошком	100	1,9	7	9,75	107,45
98	Яйцо варенное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
	Сок фруктово-ягодный	200	1,0	-	21,3	88,0
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>630</b>	<b>19,02</b>	<b>24,25</b>	<b>80,33</b>	<b>726,06</b>

**Среда**

161	Суп молочный с крупой (манка)	200	6,1	10,9	32,3	260,1
366	Запеканка из творога со сметаной	50/10	3,63	10,39	15,7	214,32
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
		<b>460</b>	<b>9,8</b>	<b>21,31</b>	<b>63</b>	<b>534,42</b>

**Четверг**

297	Каша пшеничная	200	3,3	3,7	46,2	181,5
104	Тефтели из птицы со сметанным/томатным соусом	60/30	8,84	10,23	8,56	135,15
65	Капуста тушеная	100	5,6	4,9	25,3	110,45
203	Банан	1/100	4,2	3,0	37,4	69,4
325	Компот из сухофруктов	200	0,1	-	21,4	94,2
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>740</b>	<b>26,16</b>	<b>22,43</b>	<b>159,54</b>	<b>695,7</b>

**Пятница**

259	Картофель тушеный с мясом курицы	150	8,78	10,27	19,56	320,14
73	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,4
12	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	5,3	5,37	0,13	115,36
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>525</b>	<b>19,11</b>	<b>22,32</b>	<b>59,4</b>	<b>674,9</b>

## 2 неделя

Рецеп. сборник	Наименование блюд	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность
----------------	-------------------	--------------	---------	--------	------------	-------------------------

### Понедельник

291	Плов из птицы	150	13,29	9,89	21,55	251,25
70	Огурец консервированный	50	0,42	0,03	0,98	6,00
15	Сыр порционный	20	5,3	5,3	-	72
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>470</b>	<b>23,2</b>	<b>15,84</b>	<b>58,16</b>	<b>434,25</b>

### Вторник

312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25
25	Сосиска отварная	50	7,64	6,59	4,56	176,26
65	Капуста тушеная	100	5,6	3,9	25,3	210,45
156	Оладьи со сгущенкой	50/10	3,71	0,79	18,76	96,8
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>610</b>	<b>24,2</b>	<b>16,7</b>	<b>104,65</b>	<b>685,76</b>

### Среда

120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,86	17,29	123,44
75	Ватрушка с творогом	50	9,92	9,56	23,19	251,56
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
		<b>450</b>	<b>14,66</b>	<b>13,44</b>	<b>55,48</b>	<b>435</b>

### Четверг

302	Каша пшеничная	150	1,2	4,50	30,0	75,3
253	Печень тушеная в соусе	50	3,1	2,3	1,5	53,0
65	Капуста тушеная	100	2,6	3,9	25,3	110,45
98	Яйцо варенное	1/40	3,1	2,6	0,3	63,0
202	Яблоко свежее	100	0,21	0,4	9,8	47
325	Компот из сухофруктов	200	0,1	-	21,4	94,2
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>690</b>	<b>14,43</b>	<b>14,3</b>	<b>108,93</b>	<b>547,95</b>

### Пятница

312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25
374	Рыба тушёная с овощами в томате	50	3,9	1,5	0,3	71,8
43	Салат из белокочанной капусты	100	4,3	2,5	40,2	135,0
12	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	5,3	8,37	0,13	115,36
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>615</b>	<b>20,75</b>	<b>17,79</b>	<b>96,66</b>	<b>624,41</b>

Итого за завтрак		190,17	186,89	861,24	5959,88
Среднее значение за завтрак		19,02	18,69	86,12	595,99
Выполнение СанПин 2022		24,72%	23,95%	25,36%	25%

**Примерное двухнедельное меню  
для организации питания обучающихся  
ГПД (1- 4 класс)  
(обед)**

Рецепт-сборник	Наименование блюд	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность
----------------	-------------------	--------------	---------	--------	------------	-------------------------

**1 неделя**

**Понедельник**

139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	5,5	21,0	121,0
318	Каша рисовая	150	4,8	2,6	25,00	175,9
253	Печень тушеная в соусе	50	3,1	5,3	1,5	73,0
70	Огурец консервированный	50	0,42	0,03	0,98	6,00
15	Сыр порционный	20	5,3	5,3	-	72
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
202	Яблоко свежее	100	0,21	0,4	9,8	47
		<b>870</b>	<b>20,92</b>	<b>19,75</b>	<b>93,91</b>	<b>659,9</b>

**Вторник**

138	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,3	7,7	15,4	117,6
297	Каша гречневая	200	7,3	7,7	46,2	181,5
374	Рыба тушёная с овощами в томате	80	16,5	2,0	0,1	118,1
65	Капуста тушеная	100	5,6	8,9	25,3	210,45
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
12	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	5,3	12,37	0,13	115,36
		<b>945</b>	<b>41,19</b>	<b>39,29</b>	<b>122,76</b>	<b>908,01</b>

**Среда**

80	Борщ с картофелем и сметаной	250/5	3,56	5,68	15,49	120,35
291	Плов из птицы	150	13,29	15,89	21,55	251,25
101	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	-	57,6
98	Яйцо варенное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
	Сок фруктово-ягодный	200	1,0	-	21,3	88,0
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>755</b>	<b>28,27</b>	<b>32,17</b>	<b>79,27</b>	<b>685,2</b>

**Четверг**

139	Суп с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0
297	Каша гречневая	200	7,3	7,7	46,2	181,5
253	Печень тушеная в соусе	50	3,1	2,3	1,5	53,0
43	Салат из белокочанной капусты	100	4,3	2,5	40,2	135,0
203	Банан	1/100	4,2	5,0	37,4	169,4
325	Компот из сухофруктов	200	0,1		21,4	94,2
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>950</b>	<b>29,32</b>	<b>23,7</b>	<b>189,63</b>	<b>905,1</b>

### Пятница

131	Суп с гречневой крупой	250	3,0	4,5	20,1	135,0
312	Картофельное пюре	200	3,98	5,8	25,4	197,25
28	Гуляш из курицы	50	10,8	12,5	3,5	103,57
12	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	5,3	12,37	0,13	115,36
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>815</b>	<b>27,27</b>	<b>33,79</b>	<b>84,76</b>	<b>716,18</b>

### 2 неделя

Рецеп. сборник	Наименование блюд	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность
----------------	-------------------	--------------	---------	--------	------------	-------------------------

### Понедельник

139	Суп картофельный с пшеном	250	2,9	2,5	21,0	121,0
312	Картофельное пюре	200	3,98	5,8	25,4	197,25
253	Печень тушенная в соусе	50	3,1	2,3	1,5	73,0
70	Огурец консервированный	50	0,42	0,03	0,98	6,00
15	Сыр порционный	20	5,3	5,3	-	72
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
202	Яблоко свежее	100	0,21	0,4	9,8	47
		<b>920</b>	<b>20,1</b>	<b>16,95</b>	<b>94,31</b>	<b>681,25</b>

### Вторник

132	Рассольник	250	3,0	4,5	20,1	135
297	Каша гречневая	200	7,3	7,7	46,2	181,5
28	Гуляш из курицы	50	10,8	12,5	3,5	103,57
52	Салат из свеклы	100	1,4	6	8,16	92,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
12	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	5,3	12,37	0,13	115,36
		<b>915</b>	<b>31,99</b>	<b>43,69</b>	<b>113,72</b>	<b>793,33</b>

### Среда

80	Борщ с картофелем и сметаной	250/5	3,56	5,68	15,49	120,35
312	Картофельное пюре	200	3,98	5,8	25,4	197,25
25	Сосиска отварная	50	7,64	8,59	4,56	176,26
43	Салат из белокочанной капусты	100	4,3	2,5	40,2	135,0
98	Яйцо варенное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
325	Компот из сухофруктов	200	0,1		21,4	94,2
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>895</b>	<b>28,8</b>	<b>27,77</b>	<b>127,98</b>	<b>891,06</b>

### Четверг

139	Суп с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0
297	Каша гречневая	200	7,3	7,7	46,2	281,5
374	Рыба тушёная с овощами в томате	80	16,5	2,0	0,1	118,1
73	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,4
203	Банан	1/100	4,2	5,0	37,4	169,4
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>940</b>	<b>39,23</b>	<b>26,98</b>	<b>145,71</b>	<b>975,4</b>

### Пятница

139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	121,0
332	Макароны отварные	150	5,6	3,5	25,1	202,1
247	Тефтели из печени со сметанным/томатным соусом	60/30	10,84	14,25	7,95	225,36
12	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	5,3	12,37	0,13	115,36
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>805</b>	<b>28,83</b>	<b>33,24</b>	<b>89,81</b>	<b>723,93</b>

Итого за обед		295,92	297,33	1141,86	7939,36
Среднее значение за обед		29,59	29,73	114,19	793,94
Выполнение СанПин 2022		35%	34,98%	34,17%	33,11%

**Примерное двухнедельное меню  
для организации питания обучающихся 1-4 классов льготная категория  
(обед)**

Рецеп. сборник	Наименование блюд	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность
----------------	-------------------	--------------	---------	--------	------------	-------------------------

**1 неделя**

**Понедельник**

139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	121,0
318	Каша рисовая	150	4,8	2,6	25,00	175,9
253	Печень тушеная в соусе	50	3,1	2,3	1,5	73,0
70	Огурец консервированный	50	0,42	0,03	0,98	6,00
15	Сыр порционный	20	5,3	5,3	-	72
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
202	Яблоко свежее	100	0,21	0,4	9,8	47
		<b>870</b>	<b>20,92</b>	<b>13,75</b>	<b>93,91</b>	<b>659,9</b>

**Вторник**

138	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,3	7,7	15,4	117,6
297	Каша гречневая	200	7,3	7,7	46,2	281,5
374	Рыба тушёная с овощами в томате	80	16,5	2,0	0,1	118,1
65	Капуста тушеная	100	5,6	8,9	25,3	210,45
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
12	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	5,3	12,37	0,13	115,36
		<b>945</b>	<b>41,19</b>	<b>39,29</b>	<b>122,76</b>	<b>889,91</b>

**Среда**

80	Борщ с картофелем и сметаной	250/5	3,56	5,68	15,49	120,35
291	Плов из птицы	150	13,29	15,89	21,55	251,25
101	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	-	57,6
98	Яйцо варенное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
	Сок фруктово-ягодный	200	1,0	-	21,3	88,0
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>755</b>	<b>28,27</b>	<b>32,17</b>	<b>79,27</b>	<b>685,2</b>

**Четверг**

139	Суп с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0
297	Каша гречневая	200	7,3	7,7	46,2	281,5
253	Печень тушеная в соусе	50	3,1	2,3	1,5	53,0
43	Салат из белокочанной капусты	100	4,3	2,5	40,2	135,0
203	Банан	1/100	4,2	5,0	37,4	169,4
325	Компот из сухофруктов	200	0,1		21,4	94,2
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>950</b>	<b>29,32</b>	<b>23,7</b>	<b>189,63</b>	<b>905,1</b>

### Пятница

131	Суп с гречневой крупой	250	3,0	4,5	20,1	135,0
312	Картофельное пюре	200	3,98	5,8	25,4	197,25
28	Гуляш из курицы	50	10,8	12,5	3,5	103,57
12	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	5,3	12,37	0,13	115,36
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>815</b>	<b>27,27</b>	<b>33,79</b>	<b>84,76</b>	<b>716,18</b>

### 2 неделя

Рецеп. сборник	Наименование блюд	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность
----------------	-------------------	--------------	---------	--------	------------	-------------------------

### Понедельник

139	Суп картофельный с пшеном	250	2,9	2,5	21,0	121,0
312	Картофельное пюре	200	3,98	5,8	25,4	197,25
253	Печень тушеная в соусе	50	3,1	2,3	1,5	73,0
70	Огурец консервированный	50	0,42	0,03	0,98	6,00
15	Сыр порционный	20	5,3	5,3	-	72
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
202	Яблоко свежее	100	0,21	0,4	9,8	47
		<b>920</b>	<b>20,1</b>	<b>16,95</b>	<b>94,31</b>	<b>681,25</b>

### Вторник

132	Рассольник	250	3,0	4,5	20,1	135
297	Каша гречневая	200	7,3	7,7	46,2	281,5
28	Гуляш из курицы	50	10,8	12,5	3,5	103,57
52	Салат из свеклы	100	1,4	6	8,16	92,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
12	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	5,3	12,37	0,13	115,36
		<b>915</b>	<b>31,99</b>	<b>43,69</b>	<b>113,72</b>	<b>793,33</b>

### Среда

80	Борщ с картофелем и сметаной	250/5	3,56	5,68	15,49	120,35
312	Картофельное пюре	200	3,98	5,8	25,4	197,25
25	Сосиска отварная	50	7,64	8,59	4,56	176,26
98	Яйцо варенное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
325	Компот из сухофруктов	200	0,1		21,4	94,2
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>895</b>	<b>28,8</b>	<b>27,77</b>	<b>127,98</b>	<b>891,06</b>

### Четверг

139	Суп с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0
297	Каша гречневая	200	7,3	7,7	46,2	281,5
374	Рыба тушеная с овощами в томате	80	16,5	2,0	0,1	118,1
73	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,4
203	Банан	1/100	4,2	5,0	37,4	169,4
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>940</b>	<b>39,23</b>	<b>26,98</b>	<b>145,71</b>	<b>975,4</b>



**Пятница**

139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	121,0
332	Макароны отварные	150	5,6	3,5	25,1	202,1
247	Тефтели из печени со сметанным/томатным соусом	60/30	10,84	14,25	7,95	225,36
12	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	5,3	12,37	0,13	115,36
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>805</b>	<b>28,83</b>	<b>33,24</b>	<b>89,81</b>	<b>723,93</b>

Итого за обед		295,92	297,33	1141,86	7939,36
Среднее значение за обед		29,59	29,73	114,19	793,94
Выполнение СанПин 2022		35%	34,98%	34,17%	33,11%

**Примерное двухнедельное меню  
для организации питания обучающихся 5-9 классов льготная категория  
(обед)**

Рецеп. сборник	Наименование блюд	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность
----------------	-------------------	--------------	---------	--------	------------	-------------------------

**1 неделя  
Понедельник**

139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	121,0
318	Каша рисовая	150	4,8	2,6	25,00	175,9
253	Печень тушеная в соусе	50	3,1	2,3	1,5	73,0
70	Огурец консервированный	50	0,42	0,03	0,98	6,00
15	Сыр порционный	20	5,3	5,3	-	72
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
202	Яблоко свежее	100	0,21	0,4	9,8	47
		<b>870</b>	<b>20,92</b>	<b>13,75</b>	<b>93,91</b>	<b>659,9</b>

**Вторник**

138	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,3	7,7	15,4	117,6
297	Каша гречневая	200	7,3	7,7	46,2	281,5
374	Рыба тушёная с овощами в томате	80	16,5	2,0	0,1	118,1
65	Капуста тушеная	100	5,6	8,9	25,3	210,45
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
12	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	5,3	12,37	0,13	115,36
		<b>945</b>	<b>41,19</b>	<b>39,29</b>	<b>122,76</b>	<b>889,91</b>

**Среда**

80	Борщ с картофелем и сметаной	250/5	3,56	5,68	15,49	120,35
291	Плов из птицы	150	13,29	15,89	21,55	251,25
101	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	-	57,6
366	Запеканка из творога со сметаной	50/10	10,63	5,39	15,7	214,32
69	Какао с молоком	200	3,2	2,68	14,7	100,6
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>755</b>	<b>28,27</b>	<b>32,17</b>	<b>79,27</b>	<b>685,2</b>

**Четверг**

139	Суп с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0
297	Каша гречневая	200	7,3	7,7	46,2	281,5
253	Печень тушеная в соусе	50	3,1	2,3	1,5	53,0
43	Салат из белокочанной капусты	100	4,3	2,5	40,2	135,0
203	Банан	1/100	4,2	5,0	37,4	169,4
325	Компот из сухофруктов	200	0,1		21,4	94,2
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>950</b>	<b>29,32</b>	<b>23,7</b>	<b>189,63</b>	<b>905,1</b>

### Пятница

131	Суп с гречневой крупой	250	3,0	4,5	20,1	135,0
312	Картофельное пюре	200	3,98	5,8	25,4	197,25
28	Гуляш из курицы	50	10,8	12,5	3,5	103,57
12	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	5,3	12,37	0,13	115,36
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>815</b>	<b>27,27</b>	<b>33,79</b>	<b>84,76</b>	<b>716,18</b>

### 2 неделя

Рецеп. сборник	Наименование блюд	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность
----------------	-------------------	--------------	---------	--------	------------	-------------------------

### Понедельник

139	Суп картофельный с пшеном	250	2,9	2,5	21,0	121,0
312	Картофельное пюре	200	3,98	5,8	25,4	197,25
253	Печень тушеная в соусе	50	3,1	2,3	1,5	73,0
70	Огурец консервированный	50	0,42	0,03	0,98	6,00
15	Сыр порционный	20	5,3	5,3	-	72
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
202	Яблоко свежее	100	0,21	0,4	9,8	47
		<b>920</b>	<b>20,1</b>	<b>16,95</b>	<b>94,31</b>	<b>681,25</b>

### Вторник

132	Рассольник	250	3,0	4,5	20,1	135
297	Каша гречневая	200	7,3	7,7	46,2	281,5
28	Гуляш из курицы	50	10,8	12,5	3,5	103,57
52	Салат из свеклы	100	1,4	6	8,16	92,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
12	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	5,3	12,37	0,13	115,36
		<b>915</b>	<b>31,99</b>	<b>43,69</b>	<b>113,72</b>	<b>793,33</b>

### Среда

80	Борщ с картофелем и сметаной	250/5	3,56	5,68	15,49	120,35
312	Картофельное пюре	200	3,98	5,8	25,4	197,25
25	Сосиска отварная	50	7,64	8,59	4,56	176,26
98	Яйцо варенное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
75	Ватрушка с творогом	50	9,92	10,56	23,19	251,56
69	Какао с молоком	200	3,2	2,68	14,7	100,6
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>895</b>	<b>28,8</b>	<b>27,77</b>	<b>127,98</b>	<b>891,06</b>

### Четверг

139	Суп с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0
297	Каша гречневая	200	7,3	7,7	46,2	281,5
253	Печень тушенная в соусе	50	3,1	2,3	1,5	53,0
43	Салат из белокочанной капусты	100	4,3	2,5	40,2	135,0
203	Банан	1/100	4,2	5,0	37,4	169,4
325	Компот из сухофруктов	200	0,1		21,4	94,2
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>940</b>	<b>39,23</b>	<b>26,98</b>	<b>145,71</b>	<b>975,4</b>

### Пятница

131	Суп с гречневой крупой	250	3,0	4,5	20,1	135,0
312	Картофельное пюре	200	3,98	5,8	25,4	197,25
28	Гуляш из курицы	50	10,8	12,5	3,5	103,57
12	Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	5,3	12,37	0,13	115,36
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
275	Хлеб домашний	50	4,12	0,6	20,63	105
		<b>805</b>	<b>28,83</b>	<b>33,24</b>	<b>89,81</b>	<b>723,93</b>

Итого за обед		295,92	297,33	1141,86	7939,36
Среднее значение за обед		29,59	29,73	114,19	793,94
Выполнение СанПин 2022		35%	34,98%	34,17%	33,11%

#### Рецептурный справочник:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2014
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под ред. А. Я. Первалова, 2013

Меню составила: Глинская Ольга Станиславовна, медицинская сестра, 0714119561