



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОЙКОВСКАЯ ШКОЛА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**
ДНР 87350 , Амвросиевский район, поселок городского типа Войковский,
ул.Школьная , д.1,
тел. +79496343009, voikovstar@yandex.ru

Согласовано:
главный государственный
санитарный врач
Амвросиевского района

Утверждаю:
директор Стыций Н.А.

Примерное двухнедельное меню 5-11 класс
на 2022 -2023 учебный год
МБОУ "Войковская школа" Амвросиевского района

№ п\п	№ рецепта	наименование блюда	выход , гр	Белки	Жиры	углеводы	энерго-ценность, ккал
понедельник							
1	164	Макаронные изделия отварные с маслом	117\8	5.07	3.6	26.36	160
2	247	Шницель из говядины	50	9.7	18.7	5.9	231
3	52	Овощи порционные по сезону	35	0.9			5.6
4		Хлеб пшеничный	37.5	3.1	0.4	21	48
5		Хлеб ржаной	20	0.9			42
6	330	Компот из сухофруктов	200	0.6		31.5	129
	итого			20.27	22.7	84.76	615.6
вторник							
1	188	Запеканка творожная со сметаной	100\15	17.5	15.4	16	276
2	350	Чай с лимоном	200\8	0.2		15.2	63
3	375\376	Булка сдобная	75	9.2	4.8	29.9	201
4	325	Фрукты	100	1.5		21	91
	итого			28.4	20.2	82.1	631
среда							
1	291	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4.7	4.7	25.8	165

2	268	Шарики из печени и риса	50	10.1	9.3	14.8	184
3	108	Овощи отварные (горох)	75	2.35	4.3	4.9	68
4		Хлеб пшеничный	37.5	3.1	0.4	21	48
5		Хлеб ржаной	40	1.8			84
6	362	Сок фруктово-ягодный	200	1		21.2	92
	итого			23.05	18.7	87.7	641
		четверг					
1	103	Картофель отварной	150	3.1	4.7	26.9	163
2	194	Рыба тушеная в томате с овощами	150	16.1	8.9	8.4	169
3	108	Овощи отварные(кукуруза)	75	2.35	4.3	4.4	68
4		Хлеб пшеничный	37.5	3.1	0.4	21	48
5		Хлеб ржаной	20	0.9			84
6	352	Кофейный напиток на молоке	200	3.3	3.3	24.8	142
	итого			28.85	21.6	85.5	674
		пятница					
1	118	Рагу из овощей	150	3.2	12.7	17.8	199
2	169	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63
3	54	Икра кабачковая	60	0.9	2.7	4.5	46
4		Хлеб пшеничный	37.5	3.1	0.4	21	48
5		Хлеб ржаной	20	0.9			84
6	9	Сыр порциями	30	7	9		111
7	358	Ряженка	175	5.25	10.5	7.18	149
8	325	Фрукты	100	4.5		21	91
	итого			29.95	39.9	71.78	791
		понедельник					
1	291	Каша гречневая вязкая	150	4.6	5.5	23.7	165
2	261	Тефтели из говядины в соусе сметанном с томатом	60\50	9.3	12.8	12.7	205
3	109	Фасоль отварная с маслом сливочным	75\5	0.9	4.2	1.9	49.5
4	362	Сок фруктово-ягодный	200	1		21.2	92
5		Хлеб пшеничный	37.5	3.1	0.4	21	48
6		Хлеб ржаной	20	0.9			84
	итого			19.8	22.9	80.5	643.5
		вторник					
1	103	Картофель отварной с маслом сливочным	150\5	3.1	4.7	26.9	16.3
2	202	Котлеты или биточки рыбные с маслом	75\5	10.1	10.2	13	185
3	37	Салат из квашеной капусты	50	0.4	2.5	3.3	38.5
4	358	Кефир	180	5.4	10.8	7.4	153
5		Хлеб пшеничный	37.5	3.1	0.4	21	48
6		Хлеб ржаной	20	0.9			84
	итого			23	28.6	71.6	524.8
		среда					
1	283	Плов из курицы	50\100	11.4	9.6	23.9	230
2	108	Горох отварной с маслом сливочным	75	2.4	4.3	4.9	68

3		Хлеб пшеничный		37.5	3.1	0.4	21	48
4		Хлеб ржаной		20	0.9			84
5	9	Сыр порциями		20	4.6	6		74
6	330	Компот из сухофруктов		200	0.6		31.5	129
7	325	Фрукты		100	1.5		21	91
	итого				24.5	20.3	102.3	724
		черверг						
1	236	Жаркое по-домашнему из говядины	50\125		18.2	8.2	19	223
2	52	Огурцы консервированные		50	1.4		0.3	8
3		Хлеб пшеничный		37.5	3.1	0.4	21	48
4		Хлеб ржаной		40	1.8			168
5	362	Сок овощной		200	2		6.6	34
6		Кондитерские изделия(печенье)		25	2.1	4.2	16.9	100
	итого				28.6	12.8	63.8	581
		пятница						
1	149	Каша жидкая молочная с маслом из манной крупы	200\10		6.4	11.7	43	303
2	169	Яйцо вареное		40	5.1	4.6	0.3	63
3	9	Сыр порциями		20	4.6	6		74
4		Хлеб пшеничный		37.5	3.1	0.4	21	48
5	354	Какао на молоке		200	3.8	3.9	25.8	154
	итого				23	26.6	90.1	642
					249.42	234.3	820.14	6467.9
					24.942	23.43	82.014	646.79
				норма	12-16	12-16	48-60	400-550

Технологические карты для приготовления блюд разработаны в соответствии со сборником "Сборник блюд для питания школьников", 1987 г.

Продукты приобретаются на основании составленного договора ООО "АУРУМ"

| |