

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «ОШ № 41»



Н. Н. Шамшур

Приказ № 105
от 15.08.2023

Примерное 2-х недельное меню
для учащихся 1-4 классов, 5-9 классов (льготная категория) МБОУ «ОШ № 41»

1 НЕДЕЛЯ

№ рецеп- туры	Наименование блюд		Выход блюда		Химический состав блюда						Энергетичес- кая ценность	
					белки		жиры		углеводы			
			1-4	5-9	1-4	5-9	1-4	5-9	1-4	5-9	1-4	5-9
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день												
54- 12м	Плов с курицей		150	200	20.4	27.3	6.075	8.1	24.9	33.2	235.9 5	314.6
	Пищевая продукция	Расход сырья, г 1-4 классы		Расход сырья, г 5-9 классы								
		брутто	нетто	брутто	нетто							
	Крупа рисовая	34	34	45.3	45.3							
	Куриная грудка (филе)	90.45	80.02	120.6	106.7							
	морковь	10.05	8.02	13.4	10.7							
	Лук репчатый	6.3	5.02	8.4	6.7							
	Томатное пюре	8.025	8.025	10.7	10.7							
	Масло подсолнечное	5.025	5.025	6.7	6.7							

	Соль поваренная	0.06	0.06	0.06	0.06										
	вода	136.05	136.05	181.4	181.4										
54-283	Свекла отварная дольками					30	60	0.45	0.9	0.05	0.1	2.6	5.2	12.6	25.2
	<i>Пищевая продукция</i>	<i>Расход сырья, г 1-4 классы</i>		<i>Расход сырья, г 5-9 классы</i>											
		<i>брутто</i>	<i>нетто</i>	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>										
	свекла	49	32.7	81.8	65.4										
	Кислота лимонная	0.05	0.05	0.1	0.1										
	вода	100	100	200	200										
Пром.	Ряженка					100	100	2.9	2.9	2.5	2.5	4.2	4.2	54	54
Пром.	Хлеб пшеничный					30	40	2.3	3	0.25	0.3	14.8	19.7	70.3	93.8
Пром.	Хлеб ржаной					15	25	1	1.7	0.2	0.3	5	8.4	25.6	42.7
	Итого:					325	425	27.05	35.8	9.075	11.3	51.5	70.7	398.45	530.3

ВТОРНИК, 2-й день

54-22м	Рагу из курицы					150	200	15.7	20.9	5.25	7	13.2	17.6	163.05	217.4
	<i>Пищевая продукция</i>	<i>Расход сырья, г 1-4 классы</i>		<i>Расход сырья, г 5-9 классы</i>											
		<i>брутто</i>	<i>нетто</i>	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>										
	картофель	92.85	68.2	123.8	91										
	Куриная грудка (филе)	70.35	62.25	93.8	83										
	морковь	17.85	14.25	23.8	19										

		<i>брутто</i>	<i>нетто</i>	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>									
	Чай черный байховый	1	1	1	1									
	сахар-песок	7	7	7	7									
	вода	200	200	200	200									
Пром.	Хлеб пшеничный				30	40	2.3	3	0.25	0.3	14.8	19.7	70.3	93.8
Пром.	Хлеб ржаной				15	25	1	1.7	0.2	0.3	5	8.4	25.6	42.7
ИТОГО					535	605	21.43	28.03	13.45	15.4	63.65	76.35	462	556.95

СРЕДА, 3-й день

54-6г	Рис отварной				150	150	3.5	3.5	4.8	4.8	35	35	96.9	196.9
	<i>Пищевая продукция</i>	<i>Расход сырья, г 1-4 классы</i>		<i>Расход сырья, г 5-9 классы</i>										
		<i>брутто</i>	<i>нетто</i>	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>									
	Крупа рисовая	54	54	54	54									
	Масло сливочное	6.8	6.8	6.8	6.8									
	Соль поваренная	0.05	0.05	0.05	0.05									
	вода	324	324	324	324									
54-14р	Котлета рыбная любительская(минтай)				80	100	11.3	14.2	2.08	2.6	6.88	8.6	91.36	114.2
	<i>Пищевая продукция</i>	<i>Расход сырья, г 1-4 классы</i>		<i>Расход сырья, г 5-9 классы</i>										

	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>
Минтай (филе)	72.32	64	90.4	80
Хлеб пшеничный	15.2	15.2	19	19
Яйцо куриное	5.28	4.8	6.6	6
Масло сливочное	1.6	1.6	2	2
Соль поваренная	0.02	0.02	0.02	0.02
вода	11.2	11.2	14	14

54-20з	Горошек зеленый				30	30	0.9	0.9	0.1	0.1	1.8	1.8	11.1	1.1	
	<i>Пищевая продукция</i>	<i>Расход сырья, г 1-4 классы</i>		<i>Расход сырья, г 5-9 классы</i>											
		<i>брутто</i>	<i>нетто</i>	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>										
	Горошек зеленый консервированный	46,5	30	46,5	30										
Пром.	Кефир					100	100	4.1	4.1	1.5	1.5	5.9	5.9	57	57
Пром.	Хлеб пшеничный					30	40	2.3	3	0.25	0.3	14.8	19.7	70.3	93.8
Пром.	Хлеб ржаной					15	25	1	1.7	0.2	0.3	5	8.4	25.6	42.7
Итого:						405	445	23.1	27.4	8.93	9.6	69.38	79.4	452.26	515.7

ЧЕТВЕРГ, 4-й день

54-1г	Запеканка из творога				100	150	22.27	29.7	8.025	10.7	16.28	21.7	225.9	301.2
	<i>Пищевая</i>	<i>Расход сырья, г</i>		<i>Расход сырья, г</i>										

	продукция	1-4 классы		5-9 классы											
		брутто	нетто	брутто	нетто										
	творог	93	93	139.5	139.5										
	Крупа манная	6.5	6.5	9.7	9.7										
	сахар-песок	6	6	9	9										
	сметана	3.46	3.46	5.2	5.2										
	Сухари панировочные	3.46	3.46	5.2	5.2										
	Яйцо куриное	2.9	2.6	4.4	4.02										
	Масло сливочное	3.46	3.46	5.2	5.2										
	Соль поваренная	0.01	0.01	0.01	0.01										
	ванилин	0.01	0.01	0.01	0.01										
	вода	24	24	36	36										
Пром.	Джем фруктовый					10	10	0.1	0.1	-	-	7.2	7.2	29	29
Пром.	Фрукт(яблоко)					120	120	0.5	0.5	0.5	0.5	11.8	11.8	53.3	53.3
54-2гн	Кофейный напиток с молоком					150	200	2.85	3.8	2.175	2.9	8.48	11.3	64.5	86
	Пищевая продукция	Расход сырья, г 1-4 классы		Расход сырья, г 5-9 классы											
		брутто	нетто	брутто	нетто										
	Кофейный напиток	3.75	3.75	5	5										
	молоко	75	75	100	100										
	Сахар-песок	5.25	5.25	7	7										
	вода	90	90	120	120										

54-19з	Масло сливочное порциями				10	10	0.1	0.1	7.2	7.2	0.1	0.1	66.1	66.1	
	Пищевая продукция	Расход сырья, г 1-4 классы		Расход сырья, г 5-9 классы											
		брутто	нетто	брутто	нетто										
	Масло сливочное	10	10	10	10										
Пром.	Хлеб пшеничный					30	40	2.3	3	0.25	0.3	14.8	19.7	70.3	93.8
Итого:						420	530	28.12	37.2	18.15	21.6	58.66	71.8	509	629.4

ПЯТНИЦА, 5-й день

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая				150	150	8.3	8.3	6.3	6.3	36	36	233.7	233.7	
	Пищевая продукция	Расход сырья, г 1-4 классы		Расход сырья, г 5-9 классы											
		брутто	нетто	брутто	нетто										
		Крупа гречневая	69	69	69	69									
		Масло сливочное	6,8	6,8	6,8	6,8									
		Соль поваренная	0,05	0,05	0,05	0,05									
	Вода	102	102	102	102										
54-23м	Биточек из курицы				75	75	14.4	14.4	3.2	3.2	10.1	10.1	126.4	126.4	

Пищевая продукция	Расход сырья, г 1-4 классы		Расход сырья, г 5-9 классы									
	брутто	нетто	брутто	нетто								
Куриная грудка (филе)	63,3	56	63,3	56								
Молоко	12,9	12,9	12,9	12,9								
Хлеб пшеничный	9,3	9,3	9,3	9,3								
Сухари панировочные	8,3	8,3	8,3	8,3								
Масло подсолнечное	2,1	2,1	2,1	2,1								
Соль поваренная	0,05	0,05	0,05	0,05								
вода	8,5	8,5	8,5	8,5								
Масса полуфабриката		88		88								
54-3з Овощи в нарезке(огурец)			30	60	0.2	0.4	-	-	0.8	0.16	4.2	8.4

	Пищевая продукция	Расход сырья, г 1-4 классы		Расход сырья, г 5-9 классы											
		брутто	нетто	брутто	нетто										
	огурец	33,9	30	67,8	60										
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов				200	200	0.5	0.5	-	-	19.8	19.8	81	81	
	Пищевая продукция	Расход сырья, г 1-4 классы		Расход сырья, г 5-9 классы											
		брутто	нетто	брутто	нетто										
	Смесь сухофруктов	26,8	25	26,8	25										
	сахар-песок	7	7	7	7										
	вода	190	190	190	190										
Пром.	Хлеб пшеничный					30	40	2.3	3	0.25	0.3	14.8	19.7	70.3	93.8
Пром.	Хлеб ржаной					15	25	1	1.7	0.2	0.3	5	8.4	25.6	42.7
	ИТОГО					500	550	26.7	26.7	9.95	10.1	86.5	94.16	541.2	588
	ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ					2185	2555	126.4	155.13	59.15	68	308.69	392.4	2363.0	2818.3
													1	1	5

2 НЕДЕЛЯ

№ рецеп- туры	Наименование блюд				Выход блюда		Химический состав блюда						Энергетическая ценность	
							белки		жиры		углеводы			
							1-4	5-9	1-4	5-9	1-4	5-9		
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день														
54-1г	Макароны отварные				150	150	5.4	5.4	4.9	4.9	32.8	32.8	196.8	196.8
	<i>Пищевая продукция</i>	<i>Расход сырья, г 1-4 классы</i>		<i>Расход сырья, г 5-9 классы</i>										
		<i>брутто</i>	<i>нетто</i>	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>									
	Макаронные изделия	51	51	51	51									
	Масло сливочное	6.8	6.8	6.8	6.8									
	Соль поваренная	0.05	0.05	0.05	0.05									
	вода	306	306	306	306									
54-5м	Котлета из курицы				75	75	14.4	14.4	3.2	3.2	10.1	10.1	126.4	126.4
	<i>Пищевая продукция</i>	<i>Расход сырья, г 1-4 классы</i>		<i>Расход сырья, г 5-9 классы</i>										
		<i>брутто</i>	<i>нетто</i>	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>									
	Куриная грудка (филе)	63,3	56	63,3	56									

		<i>брутто</i>	<i>нетто</i>	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>										
	Чай черный байховый	1	1	1	1										
	сахар-песок	7	7	7	7										
	вода	200	200	200	200										
Про.	Хлеб ржаной					15	25	1	1.7	0.2	0.3	5	8.4	25.6	42.6
Итого:						570	580	21.6	22.3	16	16.1	66.3	69.7	495	512.1

ВТОРНИК, 2-й день

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая				100	150	5.53	8.3	4.2	6.3	2.4	3.6	155.8	233.7	
	<i>Пищевая продукция</i>	<i>Расход сырья, г 1-4 классы</i>		<i>Расход сырья, г 5-9 классы</i>											
		<i>брутто</i>	<i>нетто</i>	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>										
	Крупа гречневая	46	46	69	69										
	Масло сливочное	4.53	4.53	6,8	6,8										
	Соль поваренная	0.05	0.05	0,05	0,05										
	Вода	68	68	102	102										
4-	Шницель из курицы					75	75	14.4	14.4	3.2	3.2	10.1	10.1	126.4	126.4

24м	Пищевая продукция	Расход сырья, г 1-4 классы		Расход сырья, г 5-9 классы	
		брутто	нетто	брутто	нетто
	Куриная грудка (филе)	63,3	56	63,3	56
	Молоко	12,9	12,9	12,9	12,9
	Хлеб пшеничный	9,3	9,3	9,3	9,3
	Сухари панировочные	8,3	8,3	8,3	8,3
	Масло подсолнечное	2,1	2,1	2,1	2,1
	Соль поваренная	0,05	0,05	0,05	0,05
	вода	8,5	8,5	8,5	8,5

Пром.	Фрукт (мандарин)	100	100	0.8	0.8	0.2	0.2	7.5	7.5	35	35		
Пром.	Йогурт	100	100	4.1	4.1	1.5	1.5	5.9	5.9	57	57		
Пром.	Хлеб пшеничный			30	40	2.3	3	0.25	0.3	14.8	19.7	70.3	93.8

Пром.	Хлеб ржаной					15	25	1	1.7	0.2	0.3	5	8.4	25.6	42.7
	ИТОГО					420	490	28.13	32.3	9.55	11.8	45.7	55.2	470.1	588.6
СРЕДА, 3-й день															
54-12г	Каша пшениная рассыпчатая					150	150	6.4	6.4	6.5	6.5	35.5	35.5	225.8	225.8
	<i>Пищевая продукция</i>	<i>Расход сырья, г 1-4 классы</i>		<i>Расход сырья, г 5-9 классы</i>											
		<i>брутто</i>	<i>нетто</i>	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>										
	Крупа пшениная	58,5	58,5	58,5	58,5										
	Масло сливочное	7,5	7,5	7,5	7,5										
	Соль поваренная	0,05	0,05	0,05	0,05										
	вода	103,5	103,5	103,5	103,5										
54-22г	Рыба тушеная в томате с овощами					70	70	9.6	9.6	5.2	5.2	4.4	4.4	103	103
	<i>Пищевая продукция</i>	<i>Расход сырья, г 1-4 классы</i>		<i>Расход сырья, г 5-9 классы</i>											
		<i>брутто</i>	<i>нетто</i>	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>										
	Минтай (филе)	68.8	60.9	68.8	60.9										
	морковь	21.9	17.5	21.9	17.5										
	Лук репчатый	12.2	9.8	12.2	9.8										
	Томатное	6.3	6.3	6.3	6.3										

	шоре																		
	Петрушка (корень)	3.5	2.8	3.5	2.8														
	сахар-песок	1.8	1.8	1.8	1.8														
	Масло подсолнечное	5.3	5.3	5.3	5.3														
	Соль поваренная	0.02	0.02	0.02	0.02														
	Вода	17.5	17.5	17.5	17.5														
Пром	Фрукт(мандарин)					140	140	1.1	1.1	0.3	0.3	10.5	10.5	49	49				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром					200	200	0.3	0.3	-	-	6.7	6.7	27.9	27.9				
	<i>Пищевая продукция</i>	<i>Расход сырья, г 1-4 классы</i>		<i>Расход сырья, г 5-9 классы</i>															
		<i>брутто</i>	<i>нетто</i>	<i>брутто</i>	<i>нетто</i>														
	Чай черный байховый	1	1	1	1														
	сахар-песок	7	7	7	7														
	вода	195	195	195	195														
	Лимон	7.5	7	7.5	7														
Пром	Хлеб пшеничный					30	40	2.3	3	0.25	0.3	14.8	19.7	70.3	93.8				
Пром	Хлеб ржаной					15	25	1	1.7	0.2	0.3	5	8.4	25.6	42.7				
	ИТОГО					605	625	20.7	22.1	12.45	12.6	76.9	85.2	501.6	542.2				

ЧЕТВЕРГ, 4-й день

54-13	Сыр твердых сортов в нарезке				15	30	3.5	7	4.4	8.8	-	-	53.8	107.5
	Пищевая продукция	Расход сырья, г 1-4 классы		Расход сырья, г 5-9 классы										
		брутто	нетто	брутто	нетто									
	сыр	15,6	15	31.2	30									
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная				200	200	8.3	8.3	10.2	10.2	37.6	37.6	274.9	274.9
	Пищевая продукция	Расход сырья, г 1-4 классы		Расход сырья, г 5-9 классы										
		брутто	нетто	брутто	нетто									
		Крупа пшеничная	50	50	50	50								
		молоко	104	104	104	104								
		Масло сливочное	10	10	10	10								
		сахар-песок	3	3	3	3								
		Соль поваренная	0.02	0.02	0.02	0.02								
	вода	52	52	52	52									
54-19з	Масло сливочное порциями				10	10	0.1	0.1	7.2	7.2	0.1	0.1	66.1	66.1
	Пищевая продукция	Расход сырья, г 1-4 классы		Расход сырья, г 5-9 классы										
		брутто	нетто	брутто	нетто									
	Масло сливочное	10	10	10	10									

Пррм	Фрукт(банан)					100	100	1.53	1.53	0.5	0.5	21	21	94.5	94.5
Пром	Хлеб пшеничный					30	40	2.3	3	0.25	0.3	14.8	19.7	70.3	93.8
54-2гн	Чай с сахаром					200	200	0.2	0.2	-	-	6.5	6.5	26.8	26.8
	Пищевая продукция	Расход сырья, г 1-4 классы		Расход сырья, г 5-9 классы											
		брутто	нетто	брутто	нетто										
	Чай черный байховый	1	1	1	1										
	сахар-песок	7	7	7	7										
	вода	200	200	200	200										
ИТОГО						555	580	15.93	20.13	22.55	27	80	84.9	586.4	663.6

ПЯТНИЦА, 5-й день

54-11г	Картофельное пюре					150	150	3.2	3.2	5.2	5.2	19.8	19.8	139.4	139.4
	Пищевая продукция	Расход сырья, г 1-4 классы		Расход сырья, г 5-9 классы											
		брутто	нетто	брутто	нетто										
	Картофель	171,4	126	171,4	126										
	молоко	24	24	24	24										
	Масло сливочное	6,8	6,8	6,8	6,8										

Вода 100

		Соль поваренная	0,05	0,05	0,05	0,05								
54-18м	Печень говяжья по строгановски				80	80	13.4	13.4	12.6	12.6	5.3	5.3	189.2	189.2
	Пищевая продукция	Расход сырья, г 1-4 классы		Расход сырья, г 5-9 классы										
		брутто	нетто	брутто	нетто									
	Печень говяжья	77.9	74.9	77.9	74.9									
	сметана	26.7	26.7	26.7	26.7									
	Мука пшеничная в/с	1.3	1.3	1.3	1.3									
	Масло сливочное	1.3	1.3	1.3	1.3									
	Масло подсолнечное	6.7	6.7	6.7	6.7									
	Соль поваренная	0.06	0.06	0.06	0.06									
	вода	29.3	29.3	29.3	29.3									
Пром	Фрукт груша				50	50	0.2	0.2	0.16	0.16	5.15	5.15	22.75	22.75
54-2гн	Чай с сахаром				200	200	0.2	0.2	-	-	6.5	6.5	26.8	26.8
	Пищевая продукция	Расход сырья, г 1-4 классы		Расход сырья, г 5-9 классы										
		брутто	нетто	брутто	нетто									
	Чай черный байховый	1	1	1	1									

	сахар-песок	7	7	7	7										
	вода	200	200	200	200										
Пром	Хлеб пшеничный					30	40	2.3	3	0.25	0.3	14.8	19.7	70.3	93.8
Пром	Хлеб ржаной					15	25	1	1.7	0.2	0.3	5	8.4	25.6	42.7
ИТОГО:						555	575	20.65	22.05	18.46	18.61	57.7	66	480.45	521.05
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ						2705	2850	107.0	118.8	79.01	86.11	326.6	361	2533.55	2827.55
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ						4890	5405	233.4	274.0	138.1	154.1	635.2	753.4	4896.56	5645.9
В среднем за 1 день						489	540.5	23.3	27.4	13.8	15.4	63.5	75.34	489.6	564.59

Директор МБОУ «ОШ № 41»



Н. Н. Шамшур