

Исполнитель

Индивидуальный предприниматель

*З.Ю. Буйнова*

Буйнова З.Ю.

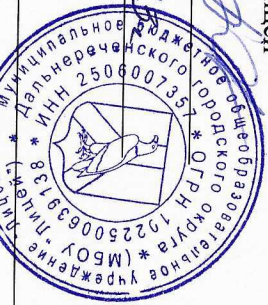

1.05.2023

дата



### Примерное 13-дневное меню для учащихся 5-11 классов льготных категорий

(Для учащихся из многодетных семей, маломощных семей, опекаемых семей, участников СВО)

<p>Согласовано Директор МБОУ "Лицей" <i>В.Е. Олейникова</i> В.Е. Олейникова Дата <u>1.05.2023</u></p> 	<p>Согласовано Директор МБОУ "СОШ № 5" <i>Н.А. Акимов</i> Н.А. Акимов Дата <u>1.05.2023</u></p> 
--	---

Примерное 13-дневное меню для учащихся 5-11 классов из многодетных семей, малоимущих семей, опекаемых семей, участники СВО.

Сезон: осень-зима-весна. Примечание: настоящее меню может корректироваться с учетом сезонности при соблюдении требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ. Возрастная категория: с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше. Примечание: для возрастной группы учащихся с 7 до 11 лет масса порции одного блюда уменьшается согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20, МР2.4.0179-20

Прием пищи / наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Б	Ж	У	4	5		
	1	2	3	4	5	6	7	
<b>Неделя первая</b>								
<b>День 1 Понедельник</b>								
Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, лук репчатый, растительное масло)	1 / 60	1	6,3	4,8		77,00	48	
Борщ с курицей	1 / 250	10,75	5	10,75		12,70	132	
Сосиска отварная "Приморская"	1 / 60	7,21	12,04	1,05		141,40	398	
Макаронные изделия отварные	1 / 150	6,15	0,6	28,5		147	519	
Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1		27,14	558	
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75		70,5		
Компот из свежих ягод	1 / 200	0,4	0,2	9,4		43,4	639, 640	
<b>Всего</b>		<b>29,01</b>	<b>25,09</b>	<b>73,75</b>		<b>519,14</b>		
<b>День 2 Вторник</b>								
Суп с крупой (гречневая) с тушенкой	1 / 250	10,8	5,8	11,30		139,00	171	
Гуляш	1 / 100	24,9	22	7,7		326	443	
Картофельное пюре	1 / 150	2,88	4,59	19,79		128,68	220	
Чай с лимоном	1 / 200	0	0	14		56	714	

Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
<b>Всего</b>		<b>40,86</b>	<b>32,63</b>	<b>67,54</b>	<b>720,18</b>	
<b>День 3 Среда</b>						
Рассольник с курицей	1 / 250	5,21	8,21	15,21	157,4	152
Котлета мясная	1 / 80	38,1	15,5	2,6	181,90	466
Каша гречневая рассыпчатая	1 / 150	6	3,9	26,55	213,00	513
Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из сухих фруктов	1 / 200	0,5	0	32,1	75,8	643
<b>Всего</b>		<b>53,31</b>	<b>28,56</b>	<b>95,31</b>	<b>725,74</b>	
<b>День 4 Четверг</b>						
Суп картофельный с рисовой крупой и курицей	1 / 250	7,2	9,5	6,5	141,50	160
Сосиска отварная "Приморская"	1 / 60	7,21	12,04	1,05	141,40	398
Рис отварной	1 / 150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1 / 200	0,4	0,2	9,4	43,4	639, 640
Пряник	1 / 50	3	2,4	37,5	183	796
<b>Всего</b>		<b>22,15</b>	<b>27,57</b>	<b>90,24</b>	<b>703,85</b>	
<b>День 5 Пятница</b>						
Суп с бобовыми (гороховый с мясом курицы)	1 / 250	5,3	7,25	13,1	139,85	162
Вареники с картошкой	1 / 200	9,8	10,2	67	387,20	767
Йогурт	1 / 200	10	6,4	17	174,00	
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Напиток из свежих ягод	1 / 200	0,4	0,2	9,4	43,40	639, 640
<b>Всего</b>		<b>27,78</b>	<b>24,29</b>	<b>121,25</b>	<b>814,95</b>	
<b>Неделя вторая</b>						
<b>День 6 Понедельник</b>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	1 / 250	4,3	2,3	5,8	98,2	164
Огурец свежий	1 / 30	0,2	0	0,8	4,2	
Курица запеченная (плечевая часть)	1 / 50	7,24	12,44	1,98	151,6	494
Рис отварной	1 / 150	2,06	3,19	21,04	124,05	515

Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржанно-пшеничный	2 / 30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1 / 200	0	0	14	56	714
<b>Всего</b>		<b>19,58</b>	<b>19,12</b>	<b>77,22</b>	<b>602,19</b>	
<b>День 7 Вторник</b>						
Суп свекольник	1 / 250	7,25	5,3	13,1	139,85	162
Отурец соленый	1 / 30	0,2	0	0,5	3,9	46
Тфтели	1 / 100	10,7	16,7	13,4	247,2	472-473
Картофельное пюре	1 / 150	2,88	4,59	19,79	247,2	220
Хлеб ржанно-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Кисель	1 / 200	0,1	0,1	39,8	150,4	
<b>Всего</b>		<b>23,41</b>	<b>26,93</b>	<b>101,34</b>	<b>859,05</b>	
<b>День 8 Среда</b>						
Суп картофельный с рисовой крупой и курицей	1 / 250	7,2	9,5	6,5	141,50	160
Рагу овощное с сосиской	1 / 200	12	16	17,04	262,00	492
Хлеб ржанно-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Напиток из свежих ягод	1 / 200	0,4	0,2	9,4	43,4	743
Банан	1 / 100	1,5	0,5	21	89,30	
<b>Всего</b>		<b>23,38</b>	<b>26,44</b>	<b>68,69</b>	<b>606,7</b>	
<b>День 9 Четверг</b>						
Борщ с курицей	1 / 250	10,75	5	10,75	12,70	132
Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	1 / 100	2,2	0,1	4,2	28,7	62
Рагу из курицы и картофеля	1 / 200	12	16	17,04	262,00	492
Хлеб ржанно-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из сухих фруктов	1 / 200	0,5	0	32,1	75,80	643
<b>Всего</b>		<b>27,73</b>	<b>21,34</b>	<b>78,84</b>	<b>449,7</b>	
<b>День 10 Пятница</b>						
Суп-лапша домашняя с курицей и зеленью	1 / 250	5,6	4,8	18,9	141,65	170
Ленивые голубцы с куриным филе	1 / 250	10,5	29,3	42,5	471,5	483
Хлеб ржанно-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Кисель	1 / 200	0,1	0,1	39,8	150,40	

Печенье	1 / 50	3,8	4,9	37,2	208,50	
<b>Всего</b>		<b>22,28</b>	<b>39,34</b>	<b>153,15</b>	<b>1042,55</b>	
<b>День 11 Понедельник</b>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	1 / 250	4,3	2,3	5,8	98,2	164
Влины с вареной ступенкой	2 / 60	7,8	7,92	37,92	255,60	770
Компот из шиповника	1 / 200	0,6	0,2	8,8	37,6	
Яблоко	1 / 130	0,5	0,5	12,7	61,10	
<b>Всего</b>		<b>13,2</b>	<b>10,92</b>	<b>65,22</b>	<b>452,5</b>	
<b>День 12 Вторник</b>						
Суп с бобовыми (гороховый с мясом курицы)	1 / 250	5,3	7,25	13,1	139,85	162
Пельмени с маслом	1 / 130	18,2	19	32	362,7	763
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1 / 200	0,4	0,2	9,4	43,40	639, 640
Вафля	1 / 30	1,7	2	10,5	63,3	
<b>Всего</b>		<b>27,88</b>	<b>28,69</b>	<b>79,75</b>	<b>679,75</b>	
<b>День 13 Среда</b>						
Суп рыбный с консервами (сайра)	1 / 250	5,25	2,3	13,1	94,4	165
Огурец свежий	1 / 30	0,2	0	0,8	4,2	
Каша гречневая рассыпчатая	1 / 150	6	3,9	26,55	213,00	513
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Филе цыпленка в панировочных сухарях	2 / 25	12,1	6	35,5	244,80	
Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Компот из сухих фруктов	1 / 200	0,5	0	32,1	75,80	639, 640
<b>Всего</b>		<b>27,55</b>	<b>13,15</b>	<b>126,9</b>	<b>729,84</b>	