

"Утверждаю":

Директор ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы
Е.Н. Нестерова

"01" сентября 2023г

Еженедельное меню Дети родителей принимающих участи в СВО
ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы
на 2023-2024 учебный год



Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний, зимне-весен
Возрастная категория:	с 11 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 6 Понедельник	Макаронные изделия отварные с маслом	180/6	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Сосиска отварная	65	6,56	18,38	30	194	243
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
	Хлеб белый	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15
витаминация	фрукты (апельсины)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого за день			22,23	32,14	115,7	726,76	
День 7 Вторник	огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Бобовые отварные (горох)	180/6	16,84	1,75	43,31	255	199
	Тефтели I вариант	100	9,8	9,43	10,46	165,88	278
	Хлеб белый	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	компот из свежих яблок	200/24	0,16	0,16	27,88	114,6	342
витаминация	фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за день			31,77	12,5	121,64	730,08	
День 8 Среда	салат из св.капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,88	36,24	45
	Пюре картофельное	180/6	3,8	5,95	25,34	170,19	312
	биточки рыбные	100	8,6	7	12,01	145	234
	Хлеб белый	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
витаминация	фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	338
Итого за день			18,77	15,91	101,58	626,33	
День 9 Четверг	салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,95	55,68	52
	Каша вязкая гречневая	180/6	5,68	6,21	25,45	180,42	303
	Биточки паровые	100	11,99	10,1	9,9	179	281
	Хлеб белый	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
	Соус красный основной	50	0,95	2,94	3,98	46,15	333
витаминация	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за день			24,55	23,38	103,83	724,95	
День 10	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250/25	7,53	13,27	8,13	191,55	88
Пятница	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15
	Хлеб белый	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
витаминация	фрукты (апельсины)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого за день			16,65	20,09	57,28	489,45	
Итого за			113,97	104,02	500,03	3297,57	

Согласовано с: Медсестра Бурца /В.П.Бурцева/

Бухгалтер Емельянова /В.С.Емельянова/

Повар Енютина /И.А.Енютина/

"Утверждаю":
 Директор ГБОУ СОШ им.М.К.Овсянникова с. Исаклы
 _____ Е.Н.Нестерова

" 01 " сентября 2023г

**Еженедельное меню Дети родителей принимающих участие в СВО
 ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы
 на 2023-2024 учебный год**

Неделя:	первая
Сезон:	осенне-зимний, зимне-весен
Возрастная категория:	с 11 лет и старше

1	2	3	Пищевые вещества			7	8
			Б	Ж	У		
День 1	огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
Понедельник	Макаронные изделия отварные с маслом	180/6	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Сосиска отварная	65	6,56	18,38	30	194	243
	Хлеб белый	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15
витаминализация	фрукты (апельсины)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого за день			22,65	32,2	116,84	733,96	
День 2	Капа вязкая гречневая	180/6	5,68	6,21	25,45	180,42	303
Вторник	Биточки паровые	100	11,99	10,1	9,9	179	281
	Хлеб белый	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	компот из свежих яблок	200/24	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Соус красный основной	50	0,95	2,94	3,98	46,15	333
витаминализация	фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за день			23,33	20,51	106,06	707,57	
День 3	салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,95	55,68	52
Среда	Рис отварной	180/8	4,58	6,74	45,98	262,82	304
	Птица тушёная в сметане	100	21,35	19,63	2,93	250,22	293
	Хлеб белый	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
	Соус красный основной	50	0,95	2,94	3,98	46,15	333
витаминализация	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за день			32,81	33,44	117,39	878,57	
День 4	салат из св.капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,88	36,24	45
Четверг	Пюре картофельное	180/6	3,8	5,95	25,34	170,19	312
	Тефтели 2-й вариант	100	10,96	9,64	9,88	170	279
	Хлеб белый	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
витаминализация	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за день			20,63	18,05	98,65	640,13	
День 5	Суп с макарон. издел, картофелем и курицей	250/25	8,09	9,1	15,81	187,3	112
Пятница	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15
	Хлеб белый	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
витаминализация	фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	338
Итого за день			18,31	16,02	76,16	534,2	
Итого за неделю			117,73	120,22	515,1	3494,43	

Согласовано с: Медсестра _____ /В.П.Бурцева/

Бухгалтер _____ /В.С.Емельянова/

Повар _____ /И.А.Енютин/