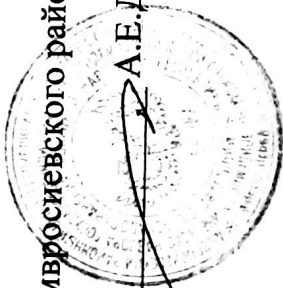


**СОГЛАСОВАНО:**

Главный государственный  
санитарный врач

Амвросиевского района

А.Е.Дорошенко



**УТВЕРЖДЕНО**

Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение

Амвросиевская школа №5»

Амвросиевского района

Н.В.Парафейник



**ПРИМЕРНОЕ**

**двухнедельное меню комплексных школьных завтраков**

**для обучающихся 1 – 4 классов и льготной категории 5 -11 классов**

**на 2022-2023 учебный год**

№	№ рецеп. по сбор.	наименование блюда	выход		энерг. Ккал
			1-4	5-11	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 1</b>					
1	295	макароны отварные	150	180	210
2	247	шницель из говядины	75/5	75/5	345
3	52	овощи порционно по сезону	60	75	8
4		хлеб пшеничный	30	40	63
5	330	компот из сухофруктов	200	200	129
6		хлеб ржаной	20	25	42
		<b>ИТОГО</b>		<b>27,28</b>	<b>797</b>
<b>ВТОРНИК 1</b>					
1	188	запеканка из творога со сметаной	100/10	100/10	276
2	350	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	63
3	375/376	тесто дрожжевое, булочка	50	75	201
4	325	фрукты	100	100	91
		<b>ИТОГО</b>		<b>31</b>	<b>631</b>
<b>СРЕДА 1</b>					
1	291	каша вязкая из пшеничной крупы	150	180	165
2	268	шарики из печени и риса	50/50	50/50	184
3		хлеб пшеничный	30	40	63
4	362	сок фруктовый	200	200	92
5		хлеб ржаной	20	25	42
6	108	овощи отварные	75	80	68
		<b>ИТОГО</b>		<b>23,15</b>	<b>614</b>
<b>ЧЕТВЕРГ 1</b>					
1	103	картофель отварной	150	180	163
2	194	рыба тушеная с овощами	150	150	169
3	108	овощи отварные	75	80	68
4		хлеб пшеничный	30	40	63
5		хлеб ржаной	20	25	42
6	352	кофейный напиток на молоке	200	200	142
		<b>ИТОГО</b>		<b>28,85</b>	<b>647</b>
<b>ПЯТНИЦА 1</b>					
1	118	рагу из овощей	150/5	150/5	199
2	169	яйцо вареное	40	40	63

	икра кабачковая (промышленная)	60	75	0,9	2,7	4,5	46
5	хлеб пшеничный	30	40	2,5	0,3	16,8	63
6	хлеб ржаной	20	25	2,5	0,3	16,8	42
7	сыр (порциями)	30	30	7	9	-	111
8	ряженка	175	175	5,25	10,5	7,8	149
	фрукты	100	100	1,5	-	21	91
	<b>ИТОГО</b>			<b>27,95</b>	<b>40,1</b>	<b>85</b>	<b>764</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 2</b>							
1	каша гречневая вязкая	150	180	4,6	5,5	23,7	165
2	тефтели в соусе	60/50	60/50	9,3	12,8	12,7	205
3	овощи отварные	75	80	2,35	4,3	4,9	68
4	хлеб пшеничный	30	40	2,5	0,3	16,8	63
5	хлеб ржаной	20	25	2,5	0,3	16,8	42
6	сок	200	200	1	-	21,2	92
	<b>ИТОГО</b>			<b>21,85</b>	<b>23,3</b>	<b>96,1</b>	<b>635</b>
<b>ВТОРНИК 2</b>							
1	картофель отварной	150	180	3,1	4,7	26,9	163
2	котлеты или биточки рыбные	75/5	75/5	10,1	10,2	13	185
3	салат из квашеной капусты	60	75	0,4	2,5	3,3	39
4	хлеб пшеничный	30	40	2,5	0,3	16,8	63
5	хлеб ржаной	20	25	2,5	0,3	16,8	42
6	кефир(йогурт)	200	200	6	12	8,2	170
	<b>ИТОГО</b>			<b>24,6</b>	<b>30</b>	<b>85</b>	<b>662</b>
<b>СРЕДА 2</b>							
1	шлов из курицы	100/60	150/60	13,4	11,3	28,2	270
2	овощи отварные	75	80	4,7	8,6	9,8	89
3	хлеб пшеничный	30	40	2,5	0,3	16,8	63
4	хлеб ржаной	20	25	2,5	0,3	16,8	42
5	компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	3,5	16,9	129
6	сыр твердый	20	20	4,6	6	-	74
7	фрукты	100	100	1,5	-	21	91
	<b>ИТОГО</b>			<b>29,8</b>	<b>30</b>	<b>109,5</b>	<b>758</b>
<b>ЧЕТВЕРГ 2</b>							
1	жаркое по домашнему	125/50	200/50	18,2	8,2	19	223
2	овощи порционно по сезону	60	75	1,68	-	0,36	8
3	хлеб пшеничный	30	40	2,5	0,3	16,8	63
4	хлеб ржаной	20	25	2,5	0,3	16,8	42

сок овощной		200	200	200	2	-	6,6	34
мармелад		25	37,5	0,01	-	-	11,91	48,15
<b>ИТОГО</b>				<b>26,89</b>	<b>8,8</b>		<b>161,56</b>	<b>433</b>
<b>ПЯТНИЦА 2</b>								
1	149	каша жидкая молочная с маслом	200/10	250/10	6,4	11,7	43	303
2	169	яйцо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63
3	9	сыр твердый	20	20	4,6	6	-	74
4		хлеб пшеничный	30	40	2,5	0,3	16,8	63
5		хлеб ржаной	20	25	2,5	0,3	16,8	42
6	354	какао на молоке	200	200	3,8	3,9	25,8	154
7	325	фрукты	100	100	1,5	-	21	91
<b>ИТОГО</b>				<b>26,4</b>	<b>26,8</b>		<b>123,7</b>	<b>790</b>
<b>Всего</b>				<b>268,77</b>	<b>253,9</b>		<b>1051,62</b>	<b>6731</b>

При составлении данного примерного меню использовались сборник рецептурных блюд для питания школьников, 1987 год, технологические карты на мучные изделия, пирожки и кексы, пирожки и кексы, печенье из дрожжевого теста; 1985 год, сборник рецептов мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания.

Повар

*Согласовано* *Н.М.Ворогынцева*  
*Н.М.Ворогынцева*  
*М.А.Александрова*

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845780

Владелец Парафейник Наталья Валентиновна

Действителен с 27.11.2022 по 27.11.2023