Приложение 2 к приказу №62/3 от 02.09.2024г.

**Примерное двухнедельное меню МБОУ «Успенская СОШ»**

**обучающихся 5-11 классов, питающихся за родительскую долю,**

**по льготной категории: детей из малообеспеченных семей, многодетных семей, семей, мобилизованных родителей**

**1 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **Понедельник**  **1 день**  **Завтрак** | Каша рассыпчатая,  Гороховое пюре | 200  160 | 7,46  11,55 | 5,61  3,14 | 35,84  25,43 | 208,5  178,27 | №679  №13 |
| Котлета или биточки мясные,  Котлеты, рубленные из птицы | 100\80  90 | 15,55  2,4 | 11,55  5,5 | 15,70  8,8 | 228,75  104,7 | №268  №294 |
| Чай с сахаром | 200\15 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | №943 |
| Хлеб | 50 | 4,56 | 0,4 | 29,8 | 135,6 | №8 |
| Соус красный основной | 50 | 0,49 | 3,6 | 4,1 | 51,45 | №587\ |
| ***Итого*** |  |  |  |  | **652\3\498,02** |  |
| **Вторник**  **2 день**  **Завтрак** | Суп картофельный с бобовыми или суп с макаронными изделиями | 250\300 | 9,4  2,69 | 57,6  2,84 | 19,2  17,14 | 662,8  104,75 | № 102  №111 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | №868 |
| Хлеб | 50 | 4,56 | 0,4 | 29,8 | 135,6 | №8 |
| Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | №847 |
| Пирог, открытый с повидлом | 70 | 4,33 | 2,25 | 38,72 | 192,50 | №459 |
| ***Итого*** |  |  |  |  | **1132,10\574,05** |  |
| **Среда**  **3 день**  **Завтрак** | Жаркое по-домашнему или рагу овощное с мясом | 200  250 | 13,50  23,4 | 11,80  28,4 | 11,40  23,5 | 209,90  444 | №436  №115 |
| Чай с лимоном | 200\15\7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | № 434 |
| Хлеб | 50 | 4,56 | 0,4 | 29,8 | 135,6 | №8 |
| Овощи натуральные свежие | 60 | 0,6 | 0,12 | 2,7 | 14,7 | №308 |
| ***Итого*** |  |  |  |  | **419,2\653,3** |  |
| **Четверг**  **4 день**  **Завтрак** | Каша молочная пшенная, манная | 200\10  250\10 | 6,3  7,88 | 12,6  15,75 | 28,86  36,08 | 254,04  317,6 | № 284  № 4 |
| Кофейный напиток | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155.20 | №379 |
| Булочка сдобная | 70 | 6,0 | 25,98 | 8,02 | 182,25 | №260 |
| Хлеб | 50 | 4,56 | 0,4 | 29,8 | 135,6 | №8 |
| Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | №847 |
| ***Итого*** |  |  |  |  | **774,09\837,65** |  |
| **Пятница**  **5 день**  **Завтрак** | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 | №694 |
| Гуляш из куриного филе или зразы школьные | 50\100  90 | 25,1  11,1 | 25,98  13,4 | 8,02  10,3 | 182,25  207 | №260  №159 |
| Чай с лимоном | 200\15\7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | №434 |
| Хлеб | 50 | 4,56 | 0,4 | 29,8 | 135,6 | №8 |
|  | ***Итого*** |  |  |  |  | **559,85\584,6** |  |
| **Суббота**  **6 день**  **Выходной** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Воскресенье**  **7 день**  **Выходной** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

**2 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник**  **8 день**  **Завтрак** | Макаронные изделия отварные, или каша перловая | 200  200 | 7,36  4,5 | 6,02 | 35,26  36,6 | 224,60  206,9 | №688  №187 |
| Тефтеля | 100 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | №286 |
| Кофейный напиток | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,20 | №379 |
| Хлеб | 50 | 4,56 | 0,4 | 29,8 | 135,6 | №943 |
| Соус красный основной | 50 | 0,49 | 3,6 | 4,1 | 51,45 | №587\ |
| ***Итого*** |  |  |  |  | **694,38** |  |
| **Вторник**  **9 день**  **Завтрак** | Картофельное пюре или сложный гарнир с маслом сливочным или рис отварной | 200  160\5 | 4,08  3,2 | 6,40  6,3 | 27,26  21,5 | 183,00  150,8 | №694  №18 |
| Гуляш мясной из свинины, говядины, или рыба припущенная с овощами | 80\100  80\100  110 | 14,14  11,4  12,29 | 11,4  16,79  5,7 | 3,63  2,89  5,2 | 176,8  221  146 | №55  №260  №374 |
| Компот из свежих плодов или компот из ягод | 200  200 | 0,20  0,52 | 0,20  0,18 | 22,30  28,86 | 110,00  119,14 | №859  №3 |
| Хлеб | 60 | 4,56 | 0,4 | 29,8 | 135,6 |  |
| ***Итого*** |  |  |  |  | **605,4\617,4\679** |  |
| **Среда**  **10 день**  **Завтрак** | Борщ со свежей капусты или суп с бобовыми | 300  250 | 2,16  7,8 | 5,9  48,0 | 13,11  15,94 | 124,6  552,3 | №82  №102 |
| Какао с молоком | 200 | 4,0 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | №46 |
| Хлеб | 50 | 4,56 | 0,4 | 29,8 | 135,6 | №8 |
| Кондитерское изделие | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | №42 |
| ***Итого*** |  |  |  |  | **631,15\1015** |  |
| **Четверг**  **11 день**  **Завтрак** | Каша молочная рисовая, геркулесовая, «Дружба», Овсяная | 200\5  200\5  250\11 | 7,70  6,55  10,76 | 10,00  8,33  16 | 68,9  35,09  47,8 | 308,60  241,11  378 | №4  №20  №173 | 60 | 4,56 | 0,4 | 29,8 | 135,6 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,32 | 0,0 | 32,86 | 129,52 | №933 |
| Хлеб | 50 | 4,56 | 0,4 | 29,8 | 135,6 | №8 |
| Булочка сдобная | 70 | 6,0 | 25,98 | 8,02 | 182,25 | №260 |
| Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | №847 |
| ***Итого*** |  |  |  |  | **802,97\735,48\872** |  |
| **Пятница**  **12 день**  **Завтрак** | Плов из курицы или мяса говядины | 150  260 | 12,0  25,38 | 16,0  21,25 | 25,7  44,61 | 327,6  471,25 | №265  №304 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,32 | 0,0 | 32,86 | 129,52 | №933 |
| Хлеб | 50 | 4,56 | 0,4 | 29,8 | 135,6 | №8 |
| Овощи натуральные свежие | 60 | 0,6 | 0,12 | 2,7 | 14,7 | №308 |
| ***Итого*** |  |  |  |  | **607,42\751,07** |  |
| **Суббота**  **13 день**  **Выходной** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Воскресенье**  **14 день**  **Выходной** |  |  |  |  |  |  |  |