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 | 200160 | 7,4611,55 | 5,613,14 | 35,8425,43 | 208,5178,27 | №679№13 |
| Котлета или биточки мясные, Котлеты, рубленные из птицы | 100\8090 | 15,552,4 | 11,555,5 | 15,708,8 | 228,75104,7 | №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 | 9,42,69 | 57,62,84 | 19,217,14 | 662,8104,75 | № 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 | 200250 | 13,5023,4 | 11,8028,4 | 11,4023,5 | 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\10250\10 | 6,37,88 | 12,615,75 | 28,8636,08 | 254,04317,6 | № 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\10090 | 25,111,1 | 25,9813,4 | 8,0210,3 | 182,25207 | №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 | 200200 | 7,364,5  | 6,02 | 35,2636,6  | 224,60206,9  | №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 | 200160\5 | 4,083,2 | 6,406,3 | 27,2621,5 | 183,00150,8 | №694№18 |
| Гуляш мясной из свинины, говядины, или рыба припущенная с овощами  | 80\10080\100110 | 14,1411,412,29 | 11,416,795,7 | 3,632,895,2 | 176,8221146 | №55№260№374 |
| Компот из свежих плодов или компот из ягод  | 200200 | 0,200,52 | 0,200,18 | 22,3028,86 | 110,00119,14 | №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 | 300250 | 2,167,8 | 5,948,0 | 13,1115,94 | 124,6552,3 | №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\5200\5250\11 | 7,706,5510,76 | 10,008,3316 | 68,935,0947,8 | 308,60241,11378 | №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** |  |  |  |  |  |  |  |