

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора

МБОУ «Мироновская школа № 9
администрации города Дебальцево»

Е.В.Толстикова

2023 года

Примерное 2-х недельное меню

для учащихся 5-11х классов ЛБГОТА

МБОУ «Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево»

№ рец	Наименование блюд	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-4г	Каша гречневая	200	11,06	8,40	48,00	311,60
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14,00	9,20	12,60	187,40
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	16,66	10,17	9,67	135,83
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00
	Хлеб ржано-пшенич.	80	5,28	0,96	30,21	161,60
	Итого		50,80	31,63	111,78	882,43
ВТОРНИК						
54-12/1г	Каша пшеничная вязкая	200	8,50	8,60	47,33	201,50
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,80	6,93	5,86	137,30
54-2з	Огурец по сезону	100	0,83	0,16	2,50	14,10
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	10,20	42,50
	Хлеб ржано-пшенич.	80	5,28	0,96	30,21	161,60
	Итого		27,61	16,75	96,10	557,00
СРЕДА						
54-9г	Рагу из овощей	200	3,73	9,86	18,13	177,86
54-5м	Котлета куриная	100	19,20	4,26	13,46	168,00
пром	Сок фруктовый	200	1,06	-	21,20	92,00
	Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Хлеб ржано-пшенич.	80	5,28	0,96	30,21	161,60
	Итого		29,67	15,48	92,80	643,46
ЧЕТВЕРГ						
54-25.1к	Каша жидкая рисовая молочная	200	5,30	5,40	28,70	184,50
54-6о	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
пром	Масло сливоч	10	0,10	6,40	0,10	58,20
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80
	Хлеб ржано-пшенич.	80	5,28	0,96	30,21	161,60
	Итого		15,68	16,76	65,81	487,70
ПЯТНИЦА						
54-11г	Пюре картофельное	200	4,26	6,93	26,40	185,86
54-3р	Котлета рыбная	100	14,20	2,60	8,60	114,20
пром	Икра кабачковая	100	1,51	4,60	7,38	78,00
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00
	Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Хлеб ржано-пшенич.	80	5,28	0,96	30,21	161,60
	Итого		29,45	18,39	93,69	669,66
ИТОГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ			153,21	99,01	460,18	3240,25

ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-1г	Макаронны отварные	200	7,20	6,50	43,70	262,40
54-21м	Курица отварная	100	19,20	4,26	13,46	168,00
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	16,66	10,17	9,67	135,83
пром	Сок фруктовый	200	1,06	-	21,20	92,00
	Хлеб ржано-пшенич	80	5,28	0,96	30,21	161,60
	Итого		49,40	21,89	118,24	819,83
ВТОРНИК						
54-9м	Жаркое по домашнему	200	20,10	18,70	17,20	318,00
54-2з	Огурец по сезону	100	0,83	0,16	2,50	14,10
54-1хн	Компот из смеси сфруктов	200	0,50	-	19,80	81,00
	Хлеб ржано-пшенич.	80	5,28	0,96	30,21	161,60
	Итого		26,71	19,82	69,71	574,70
СРЕДА						
54-9г	Рагу из овощей	200	3,73	9,87	17,33	151,20
54-6м	Биточек из говядины	75	13,70	13,10	12,40	221,30
пром	Сок фруктовый	200	1,06	-	21,20	92,00
	Хлеб ржано-пшенич	80	5,28	0,96	30,21	161,60
	Итого		23,77	23,93	81,14	626,10
ЧЕТВЕРГ						
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	200	30,53	14,40	20,53	333,73
пром	Сыр твердый	20	5,30	5,30	-	72,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80
	Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Хлеб ржано-пшенич	80	5,28	0,96	30,21	161,60
	Итого		41,71	21,06	67,04	638,13
ПЯТНИЦА						
54-11г	Пюре картофельное	200	4,26	6,93	26,40	185,86
54-12р	Рыба запеченная с сыром и луком	80	12,90	8,90	2,30	140,20
54-2з	Огурец по сезону	60	0,50	0,10	1,50	8,50
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	10,20	42,50
	Хлеб ржано-пшенич	80	5,28	0,96	30,21	161,60
	Итого		23,14	16,99	70,61	538,66
ИТОГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ			164,73	103,69	406,74	3197,42
ИТОГ ЗА 2 НЕДЕЛИ			317,94	202,70	866,92	6437,67

Кладовщик



Волкова Е.А.

Медсестра



Грицай Т.С.



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора

МБОУ «Мироновская школа № 9
администрации города Дебальцево»

Е.В.Толстикова

23.10.2023 года

Примерное 2-х недельное меню

для учащихся 5-11х классов (родительская плата)

МБОУ «Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево»

№ рпс	Наименование блюд	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет ценность
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-4г	Каша гречневая	200	11,06	8,40	48,00	311,60
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14,00	9,20	12,60	187,40
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	16,66	10,17	9,67	135,83
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80
	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,84	26,43	141,40
	Итого		46,54	28,61	103,20	803,03
ВТОРНИК						
54-6г	Рис отварной	200	4,90	6,40	48,60	271,00
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,80	6,93	5,86	137,30
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,60	5,30	4,10	67,10
54-1хн	Компот из смеси с/фрукт	200	0,50	-	19,80	81,00
	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,84	26,43	141,40
	Итого		23,42	19,47	104,79	697,80
СРЕДА						
54-9г	Рагу из овощей	200	3,73	9,86	18,13	177,86
54-5м	Котлета куриная	100	19,20	4,26	13,46	168,00
пром	Сок фруктовый	200	1,06	-	21,20	92,00
	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,84	26,43	141,40
	Итого		28,61	14,96	79,22	579,26
ЧЕТВЕРГ						
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	200	22,90	11,00	32,10	320,00
пром	Масло сливоч	10	0,10	6,40	0,10	58,20
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80
	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,84	26,43	141,40
	Итого		27,82	18,24	65,13	546,40
ПЯТНИЦА						
54-11г	Пюре картофельное	200	4,26	6,93	26,40	185,86
54-3р	Котлета рыбная	100	14,20	2,60	8,60	114,20
пром	Икра кабачковая	60	0,91	2,80	4,43	46,80
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00
	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,84	26,43	141,40
	Итого		27,79	16,07	77,16	574,26
ИТОГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ			154,18	97,35	429,50	3200,75

ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-1г	Макароны отварные	200	7,20	6,50	43,70	262,40
54-21м	Курица отварная	100	19,20	4,26	13,46	168,00
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	10,20	42,50
	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,84	26,43	141,40
	Итого		32,22	17,80	99,59	695,80
ВТОРНИК						
54-9м	Жаркое по домашнему	200	20,10	18,70	17,20	318,00
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,60	5,30	4,10	67,10
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80
	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,84	26,43	141,40
	Итого		25,52	24,84	54,23	553,30
СРЕДА						
54-9г	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	113,40
54-6м	Биточек из говядины	75	13,70	13,10	12,40	221,30
пром	Сок фруктовый	200	1,06	-	21,20	92,00
	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,84	26,43	141,40
	Итого		22,18	21,34	73,63	568,10
ЧЕТВЕРГ						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22,90	10,80	15,40	250,30
пром	Масло сливоч	10	0,10	6,40	0,10	58,20
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80
	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,84	26,43	141,40
	Итого		27,82	18,04	48,43	476,70
ПЯТНИЦА						
54-11г	Пюре картофельное	200	4,26	6,93	26,40	185,86
54-12р	Рыба запеченная с сыром и луком	80	12,90	8,90	2,30	140,20
54-2з	Огурец по сезону	60	0,50	0,10	1,50	8,50
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	10,20	42,50
	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,84	26,43	141,40
	Итого		22,48	16,87	66,83	518,46
ИТОГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ			130,22	98,89	342,71	2812,36
ИТОГ ЗА 2 НЕДЕЛИ			284,40	196,24	772,21	6013,11

Кладовщик

Медсестра

Волкова Е.А.

Грицай Т.С.



Примерное 2-х недельное меню
для учащихся 1-4х классов

МБОУ «Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево»

№ рец	Наименование блюд	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-4г	Каша гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14,00	9,20	12,60	187,40
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00
	Хлеб ржано-пшенич.	60	3,96	0,72	22,66	121,20
	Итого		31,06	25,22	88,36	709,80
ВТОРНИК						
54-12/1г	Каша пшеничная вязкая	200	6,44	6,50	33,07	174,22
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,60	5,20	4,40	103,00
54-2з	Огурец по сезону	60	0,50	0,10	1,50	8,50
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	10,20	42,50
	Хлеб ржано-пшенич.	60	3,96	0,72	22,66	121,20
	Итого		20,70	12,62	71,83	449,42
СРЕДА						
54-9г	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40
54-5м	Котлета куриная	75	14,40	3,20	10,10	126,40
пром	Сок фруктовый	200	1,06	-	21,20	92,00
	Хлеб ржано-пшенич.	60	3,96	0,72	22,66	121,20
	Итого		22,22	11,32	67,56	473,00
ЧЕТВЕРГ						
54-25.1к	Каша жидкая рисовая молочная	200	5,30	5,40	28,70	184,50
54-6о	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
пром	Масло сливоч	10	0,10	6,40	0,10	58,20
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80
	Хлеб ржано-пшенич.	60	3,96	0,72	22,66	121,20
	Итого		14,36	16,52	58,26	447,30
ПЯТНИЦА						
54-11г	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,90
54-3р	Котлета рыбная	50	7,10	1,30	4,30	57,10
пром	Икра кабачковая	60	0,91	2,80	4,43	46,80
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00
	Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Хлеб ржано-пшенич.	60	3,96	0,72	22,66	121,20
	Итого		19,37	13,32	72,29	495,00
ИТОГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ			107,71	79,00	358,30	2574,52

ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-1г	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-21м	Курица отварная	50	16,06	1,18	0,56	77,38
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50
пром	Сок фруктовый	150	0,80	-	15,90	69,00
	Хлеб ржано-пшенич	60	3,96	0,72	22,66	121,20
	Итого		27,22	12,90	77,72	545,88
ВТОРНИК						
54-9м	Жаркое по домашнему	150	15,08	14,03	12,90	238,50
54-2з	Огурец по сезону	60	0,50	0,10	1,50	8,50
54-1хн	Компот из смеси с/фрукт	200	0,50	-	19,80	81,00
	Хлеб ржано-пшенич.	60	3,96	0,72	22,66	121,20
	Итого		20,04	14,85	56,86	449,20
СРЕДА						
54-9г	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	113,40
54-6м	Биточек из говядины	75	13,70	13,10	12,40	221,30
пром	Сок фруктовый	150	0,80	-	15,90	69,00
	Хлеб ржано-пшенич	60	3,96	0,72	22,66	121,20
	Итого		21,26	21,22	64,56	524,90
ЧЕТВЕРГ						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22,90	10,80	15,40	250,30
пром	Сыр твердый	20	5,30	5,30	-	72,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80
	Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Хлеб ржано-пшенич	60	3,96	0,72	22,66	121,20
	Итого		32,76	17,22	54,36	514,30
ПЯТНИЦА						
54-11г	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,90
54-12р	Рыба запеченная с сыром и луком	70	11,28	7,79	2,01	122,67
54-2з	Огурец по сезону	60	0,50	0,10	1,50	8,50
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	10,20	42,50
	Хлеб ржано-пшенич	60	3,96	0,72	22,66	121,20
	Итого		19,14	13,91	56,17	434,77
ИТОГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ			120,42	80,10	309,67	2469,05
ИТОГ ЗА 2 НЕДЕЛИ			228,13	159,10	667,97	5043,57

Кладовщик

Медсестра

Грицай
Грицай

Волкова Е.А.

Грицай Т.С.



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора

МБОУ «Мироновская

школа № 9 администрации города

Дебальцево»

Е.В.Толстикова

23.10.2023 года

**Примерное 2-х недельное меню
для учащихся 1-4-х классов (группа продленного дня)
МБОУ «Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево»**

№ рец.	Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Угле- воды	Энерг. цен.
	ПОНЕДЕЛЬНИК					
54-8с	Суп гороховый	250	5.3	5.02	19.9	146
54-9г	Рагу из овощей	150	2.8	7.4	13.6	133.4
54-23м	Биточек из курицы	75	14.4	3.2	10.1	126.422
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.72	22.66	121.2
	Итого		26.96	16.34	86.06	608
	ВТОРНИК					
54-2с	Борщ с кап.и карт.со смет.	250/10	2.12	5.32	12.1	112.8
54-9м	Жаркое по домашнему	150	15.08	14.03	12.9	238.5
54-2з	Огурец по сезону	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2гн	Чай	200	0.2	0	6.5	26.8
	Хлеб ржано-пшенич.	60	3.96	0.72	22.66	121.2
	Итого		22.58	20.17	55.66	507.8
	СРЕДА					
54-20с	Суп картофельный с рыбой	250	10.47	3.25	18.25	144.22
54-4г	Каша гречневая	150	8.3	6.3	36	233.7
54-5м	Котлета куриная	75	14.4	3.2	10.1	126.4
пром	Икра кабачковая	60	0.91	2.8	4.43	46.8
	Хлеб ржано-пшенич.	60	3.96	0.72	22.66	121.2
54 -32хн	Компот из яблок	200	0.2	0.1	10.2	42.5
	Итого		38.24	16.37	101.64	714.82
	ЧЕТВЕРГ					
54-1с	Щи из свежей капусты со смет.	250/10	2.02	6.15	6.6	90.1
54-12м	Плов с курицей	150	20.47	6.07	24.9	235.95
54-2з	Огурец по сезону	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
	Хлеб ржано-пшенич.	60	3.96	0.72	22.66	121.2
	Итого		27.45	13.04	75.46	337.65
	ПЯТНИЦА					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.15	2.7	22.65	127.5
54-11г	Пюре картофельное	150	3.2	5.2	19.8	139.4
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевский	50	8.75	5.75	7.88	117.13
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86
	Хлеб ржано-пшенич.	60	3.96	0.72	22.66	121.2
	Итого		23.86	23.37	90.09	672.73
	Итого за 1-ю неделю		139,09	89,29	408,91	2841

	ПОНЕДЕЛЬНИК					
54-17с	Суп из овощей	250	1,7	4,65	10,1	89
54 -6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,1	5,	117,1
Пром	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,76	0,72	22,66	121,2
	Итого		18,47	20,17	88,89	511,1
	ВТОРНИК					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,42	16,52	133,32
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-21м	Курица отварная	50	16,06	1,18	0,56	77,37
54-13з	Салат с отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
пром	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,9	69
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,76	0,72	22,66	121,2
	Итого		29,22	15,92	93,04	643,29
	СРЕДА					
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,7	93,35
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-3р	Котлета рыбная	50	7,1	1,3	4,3	57,1
54-8з	Салат с капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
54-1хн	Компот из сухофрукты	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб ржано-пшенич	60	3,76	0,72	22,66	121,2
	Итого		17,81	16,59	86,06	573,55
	Четверг					
54-2с	Борщ с кап.и картоф.со смет.	250/10	2,12	5,32	12,1	112,8
54-9м	Жаркое по домашнему	150	15,08	14,03	12,9	238,5
54-2з	Огурец по сезону	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,76	0,72	22,66	121,2
	Итого		25,26	23,07	60,46	567
	ПЯТНИЦА					
54-11с	Суп с крупой гречневой	250	2,17	6,3	13,5	119,3
54-2т	Запеканка из творога с морков.	150	15,5	9,2	26,3	249,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,76	0,72	22,66	121,2
	Итого		21,63	16,22	68,96	516,8
	ИТОГО за 2-ю неделю		112,39	91,97	397,41	2811,74
	ИТОГО за 2 НЕДЕЛИ		251,48	181,26	806,32	5652,74

Кладовщик

Медсестра




Волкова Е.А.

Грицай Т.С.