

СОГЛАСОВАНО:

Врио главного санитарного врача

Гг. Харцызска, Зугрэса, Иловайска

В.В. Чаплыкина

2022



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СШ № 19

Н.Н. Босак

2022



ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ  
на 2022-2023 уч. год для организации питания  
обучающихся 1-4 классов  
«Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Харцызская средняя школа № 19»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г.	Жиры г.	Углево-ды	Энерг. ценность калл
1	2	3	4	5	6	7
<b>1-4 класс</b>	<b>День 1</b>					
164	Макароны отварные с маслом	150/5	6,5	4,7	33,8	205
219	Сосиски отварные	70	7,9	17,8		191,8
	Овощи	100	0,8	0,1	2,5	16
	Хлеб	30	4,4	0,4	29,8	146
362	Сок фруктовый	200	1,0		21,2	92
9	Сыр твердый	20	4,6	6		74
	Итого		25,2	29	87,3	724,8
<b>1-4 класс</b>	<b>День 2</b>					
291	Каша пшеничная вязкая	150/5	4,7	4,7	25,8	165
280	Курица тушеная в соусе	100/50	24,45	17,6	6,4	28
349	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,0	60
	Хлеб	30	4,4	0,4	29,8	146
323	Фрукты	120	1,8		25,2	109,2
	Итого		35,55	22,7	102,2	508,2
<b>1-4 класс</b>	<b>День 3</b>					
290	Каша рисовая	150/5	3,7	4,6	38,7	212

248	Шницель с маслом слив.	80/5	24,87	23,73	14,24	278,8
	Овощи	100	0,8	0,1	2,5	16
329	Компот из свежих яблок	200	0,5		29,7	122
	Хлеб	30	4,4	0,4	29,8	146
323	Фрукты	120	1,8		25,2	109,2
	Итого		36,07	28,83	140,14	884
<b>1-4 класс</b>	<b>День 4</b>					
103	Картофель отварной	150/5	3,1	4,7	26,9	163
194	Рыба тушеная с овощами	150/50	16,1	8,9	8,4	169
362	Сок фруктовый	200	1		21	60
15	Овощи	100	2,5	5,0	1,9	64
	Хлеб	30	4,4	0,4	29,8	146
	Итого		27,1	19	88	602
<b>1-4 класс</b>	<b>День 5</b>					
149	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,4	11,7	43,0	303
	Йогурт	200	3	6	4,1	85
	Хлеб	20	4,4	0,4	29,8	146
323	Фрукты	120	0,48		11,76	51,6
	Итого		14,28	18,11	88,66	585,6
<b>1-4 класс</b>	<b>День 6</b>					
279	Рагу из птицы с овощами	150/50	12,9	10,5	17,6	217
	Хлеб	30	4,4	0,4	29,8	146
349	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60
	Кондитерское изделие	10	0,79	1,64	6,6	44,4
	Итого		18,19	12,54	69	467,4
<b>1-4 класс</b>	<b>День 7</b>					
188	Запеканка из творога со сметаной	150/15	17,5	15,4	16,0	276
349	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60
	Печенье	10	0,79	1,64	6,6	44,4

323	Фрукты	100	1,5		21,0	91
	Итого		19,89	17,04	58,6	471,4
<b>1-4 класс</b>	<b>День 8</b>					
290	Каша рисовая	150/5	3,7	4,6	38,7	212
289	Суфле из кур	80/5	12,4	11,1	0	157
	Овощи	100	0,8	0,1	2,5	16
362	Сок фруктовый	200	1		21,0	60
	Хлеб	30	4,4	0,4	29,8	146
	Итого		22,3	16,2	92	591
<b>1-4 класс</b>	<b>День 9</b>					
103	Картофель отварной с маслом	150/5	3,1	4,7	26,9	163
285	Котлета рубленая с маслом слив	80/5	9,8	10,9	8,9	173
	Овощи	100	0,8	0,1	2,5	16
9	Сыр твердый	20	11,7	15		185
	Хлеб	30	4,4	0,4	29,8	146
349	Чай с сахаром	200/15	0,1		15,00	60
	Итого		29,9	31,1	83,1	743
<b>1-4 класс</b>	<b>День 10</b>					
291	Каша гречневая	150/5	4,6	5,5	23,7	165
173	Омлет натуральный( из 2-х яиц)	100	9,5	20,2	1,9	227,6
	Овощи	100	0,8	0,1	2,5	16
	Хлеб	30	4,4	0,4	29,8	146
326	Компот из св. яблок	200/15	0,2		27,9	113
	Итого		19,5	26,2	85,8	667,6



СОГЛАСОВАНО:

Врио главного санитарного врача

Гг. Харцызска, Зугрэса, Иловайска

В.В. Чаплыкина

« » 2022



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СШ № 19

Н.Н. Босак

2022



ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ  
на 2022-2023 уч.год для организации питания  
обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

«Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Харцызская средняя школа № 19»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г.	Жиры г	Углеводы	Энерг. ценность калл
1	2	3	4	5	6	7
<b>5-11 класс</b>	<b>День 1</b>					
74	Рассольник «Ленинградский» с мясом	250/35	2,6	5,5	18,2	133
164	Макаронны отварные с маслом	180/5	7,8	5,64	40,6	246
219	Сосиски отварные	70	7,9	17,8		191,8
	Овощи	60	0,8	0,1	2,5	16
	Хлеб пшеничный	20	5,1	0,5	34,8	170,3
	Хлеб ржаной	30	4,7	0,6	49,5	0,210
362	Сок фруктовый	200	1		21	60
9	Сыр твердый	25	8,2	10,5		129,5
	Итого		38,1	40,64	166,6	946,81
<b>5-11 класс</b>	<b>День 2</b>					
60	Борщ из свежей капусты и картофеля с мясом	250/35	2,7	7,7	17,7	152
291	Каша пшеничная вязкая	180/5	5,64	5,64	30,96	198
280	Курица тушеная в соусе	100/50	24,45	17,6	6,4	28
349	Чай с сахаром	200/15	0,1		15,0	60
	Хлеб пшеничный	20	5,1	0,5	34,8	170,3
	Хлеб ржаной	30	4,7	0,6	49,5	0,210

323	Фрукты	150	2,25		31,5	136,5
	Итого		44,94	32,04	185,86	745,01
<b>5-11 класс</b>	<b>День 3</b>					
82	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/35	2,9	2,5	21,6	121
290	Каша рисовая	180/5	4,44	5,52	46,44	254,4
248	Шницель с маслом слив.	100/5	24,87	23,73	14,24	278,8
	Овощи	100	0,8	0,1	2,5	16
326	Компот из свежих яблок	200	0,2		27,9	113
	Хлеб пшеничный	20	5,1	0,5	34,8	170,3
	Хлеб ржаной	30	4,7	0,6	49,5	0,210
323	Фрукты	150	2,25		31,5	136,5
	Итого		45,26	32,95	228,48	1090,21
<b>5-11 класс</b>	<b>День 4</b>					
81	Суп картофельный с горохом и мясом	250/35	5,9	4,7	20,7	150
103	Картофель отварной	200/10	4,1	6,3	32,28	195,6
194	Рыба тушеная с овощами	150/50	16,1	8,9	8,4	169
15	Овощи	100	2,5	5,0	1,9	64
362	Сок фруктовый	200	1		21,2	92
	Хлеб пшеничный	20	5,1	0,5	34,8	170,3
	Хлеб ржаной	30	4,7	0,6	49,5	0,210
	Итого		39,4	26	168,78	841,11
<b>5-11 класс</b>	<b>День 5</b>					
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250/35	4	4,2	16,8	165
296	Картофель отварной	150/10	4,1	6,3	32,28	195,6
207	Шницель рыбный натуральный	80/5	12,1	13,4	8,2	201
	Овощи	45	0,36	0,05	1,13	7,2
	Йогурт	200	3	6	4,1	85
	Хлеб пшеничный	20	5,1	0,5	34,8	170,3
	Хлеб ржаной	30	4,7	0,6	49,5	0,210
	Итого		33,36	31,05	146,81	824,31

<b>5-11 класс</b>	<b>День 6</b>					
82	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/35	2,9	2,5	21,6	121
279	Рагу из птицы с овощами	150/50	12,9	10,5	17,6	217
	Хлеб пшеничный	20	5,1	0,5	34,8	170,3
	Хлеб ржаной	30	4,7	0,6	49,5	0,210
349	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60
	Итого		25,7	14,1	138,5	568,51
<b>5-11 класс</b>	<b>День 7</b>					
81	Суп картофельный с горохом и мясом	250/35	5,9	4,7	20,7	150
188	Запеканка из творога со сметаной	200/15	15,0	11,4	14,7	229
355	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	25,4	153
	Хлеб пшеничный	20	5,1	0,5	34,8	170,3
	Хлеб ржаной	30	4,7	0,6	49,5	0,210
	Итого		38,35	29,3	178,1	924,51
<b>5-11 класс</b>	<b>День 8</b>					
80	Суп картофельный с крупой гречневой и мясом	250/35	4	4,2	16,8	165
290	Каша рисовая	180/5	4,44	5,52	46,44	254,4
289	Суфле из кур	120/5	22,5	20,2	3,5	285,5
	Овощи	60	0,8	0,1	2,5	16
362	Сок фруктовый	200	1		21,0	92
	Хлеб пшеничный	20	5,1	0,5	34,8	170,3
	Хлеб ржаной	30	4,7	0,6	49,5	0,210
	Итого		42,54	31,12	174,54	983,41
<b>5-11 класс</b>	<b>День 9</b>					
60	Борщ из св капусты и картофеля с мясом	250/35	2,7	7,7	17,7	152
103	Картофель отварной с маслом	180/5	7,8	5,64	40,56	246
248	Котлета с маслом слив.	100/10	24,87	23,73	14,24	278,8
	Овощи	100	0,8	0,1	2,5	16



9	Сыр твердый	20	11,7	15		185
	Хлеб пшеничный	20	5,1	0,5	34,8	170,3
	Хлеб ржаной	30	4,7	0,6	49,5	0,210
349	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60
	Итого		57,77	53,27	174,3	1108,31
5-11 класс	День 10					
82	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/35	5,9	4,7	20,7	150
290	Каша гречневая	180/5	10,56	7,92	54,12	333,6
173	Омлет натуральный(из 2-х яиц)	100	9,5	20,2	2	227,6
	Овощи	60	0,8	0,1	2,5	16
	Хлеб пшеничный	20	5,1	0,5	34,8	170,3
	Хлеб ржаной	30	4,7	0,6	49,5	0,210
326	Компот из св. яблок	200/15	0,2		27,9	113
	Итого		36,76	34,02	191,52	1010,71

СОГЛАСОВАНО:

Врио главного санитарного врача  
Г.г. Харцызска, Зугрэса, Иловайска  
В.В. Чаплыкина  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СШ № 19  
Н.Н. Босак  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022

### ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ

на 2022-2023 уч.год для организации питания обучающихся,  
посещающих группу продленного дня  
«Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Харцызская средняя школа № 19»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энерг. ценность калл
<b>ГПД</b>	<b>День 1</b>					
74	Рассольник «Ленинградский» с курами	250/35	2,6	5,5	18,2	133
291	Каша гречневая	150	4,6	5,5	23,7	165
248	Биточек с маслом слив.	80/5	19,9	18,9	11,4	223,04
	Икра кабачковая	50	1,05	3,2	5,24	52,4
	Хлеб пшеничный	20	5,1	0,5	34,8	170,3
	Хлеб ржаной	30	4,7	0,6	49,5	0,210
323	Фрукты	160	2,4	0,27	34,8	152
349	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60
	Итого		40,45	34,47	192,64	955,95
<b>ГПД</b>	<b>День 2</b>					
60	Борщ из св капусты и картофеля с курами	250/35	2,7	7,7	17,7	152
280	Курица тушенная в соусе	100/50	24,45	17,6	6,4	28
164	Каша рисовая	150/5	3,7	4,6	38,7	212
36	Овощи	100	0,8	0,1	2,5	16
326	Компот из св.яблок	200	0,2		27,9	113
	Хлеб пшеничный	20	5,1	0,5	34,8	170,3
	Хлеб ржаной	30	4,7	0,6	49,5	0,210
9	Сыр твердый	55	12,9	16,5		203,5
	Итого		54,55	47,6	177,5	832,01
<b>ГПД</b>	<b>День 3</b>					
82	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/35	2,9	2,5	21,6	121
291	Каша овсяная вязкая	150	4,4	6,9	20,3	163



287	Фрикадельки из кур.	80/5	9,1	7,7	5,5	144
	Икра кабачковая	50	2,3	6,9	11,4	115
	Хлеб пшеничный	20	5,1	0,5	34,8	170,3
	Хлеб ржаной	30	4,7	0,6	49,5	0,210
	Йогурт	200	3	6	4,1	85
323	Фрукты	200	3		42	182
	Итого		34,5	31,1	189,2	980,51
<b>ГПД</b>	<b>День 4</b>					
81	Суп картофельный с горохом и мясом	250/35	5,9	4,7	20,7	150
164	Макаронны отварные с маслом	150/5	6,5	4,7	33,8	205
237	Гуляш из кур.филе	100/50	8,8	14,22	59,4	268,2
	Овощи	60	0,8	0,1	2,5	16
	Хлеб пшеничный	20	5,1	0,5	34,8	170,3
	Хлеб ржаной	30	4,7	0,6	49,5	0,210
362	Сок фруктовый	200	1		21	60
	Итого		32,8	24,82	221,7	869,71
<b>ГПД</b>	<b>День 5</b>					
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250/35	4	4,2	16,8	165
296	Картофель отварной	150/10	4,1	6,3	32,28	195,6
207	Шницель рыбный натуральный	80/5	12,1	13,4	8,2	201
	Овощи	45	0,36	0,05	1,13	7,2
	Йогурт	200	3	6	4,1	85
	Хлеб пшеничный	20	5,1	0,5	34,8	170,3
	Хлеб ржаной	30	4,7	0,6	49,5	0,210
	Итого		33,36	31,05	146,81	824,31
<b>ГПД</b>	<b>День 6</b>					
82	Суп с макаронными изделиями	250/35	2,9	2,5	21,6	121
291	Каша пшеничная вязкая	150/5	4,4	6,9	20,3	163
278	Куры отварные	120	9	28,5	0	296,6
	Икра кабачковая	30	0,69	2,07	3,42	34,5
349	Чай с сахаром	200/15	0,10		15,00	60
	Хлеб пшеничный	20	5,1	0,5	34,8	170,3
	Хлеб ржаной	30	4,7	0,6	49,5	0,210
	Итого		26,89	41,07	144,62	845,61

ГПД	День 7					
81	Суп картофельный с горохом и мясом	250/35	5,9	4,7	20,7	150
194	Рыба тушеная в томате овощами	150/50	32,2	17,8	16,8	384
296	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	4,1	6,3	32,28	195,6
	Овощи	60	0,8	0,1	2,5	16
349	Чай с сахаром	200/15	0,43		25,25	103,70
	Хлеб пшеничный	20	5,1	0,5	34,8	170,3
	Хлеб ржаной	30	4,7	0,6	49,5	0,210
323	Фрукты	150	2,25		31,5	136,5
	Итого		55,48	30	213,33	1156,31
ГПД	День 8					
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250/35	4	4,2	16,8	165
237	Гуляш из куриного филе	100/50	8,8	14,22	59,4	268,2
	Овощи	60	0,75		2,82	14,1
349	Чай с сахаром	200/15	0,10		15,00	60
	Хлеб пшеничный	20	5,1	0,5	34,8	170,3
	Хлеб ржаной	30	4,7	0,6	49,5	0,210
291	Каша гречневая	150/5	6,2	7,4	31,6	220
323	Фрукты	70	1,05		14,7	63,7
	Итого		29,65	26,92	224,62	961,51
ГПД	День 9					
60	Борщ из свежей капусты и картофеля с мясом	250/35	2,7	7,7	17,7	152
164	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	6,5	4,7	33,8	205
287	Фрикадельки из филе куриного	85/5	14,5	24	19,5	353
	Икра кабачковая	55	1,27	3,8	6,3	63,3
	Хлеб пшеничный	20	5,1	0,5	34,8	170,3
	Хлеб ржаной	30	4,7	0,6	49,5	0,210
362	Сок фруктовый	200	1		21	60
	Итого		35,77	41,3	182,6	1003,81
ГПД	День 10					
82	Суп картофельный с макаронами	250/35	5,9	4,7	20,7	150
194	Рыба тушеная в томате с овощами	150/50	32,2	17,8	16,8	384
296	Картофель отварной	150/10	4,1	6,3	32,28	195,6

	Овоци	60	0,58	0,07	1,83	11,6
323	Фрукты	120	1,8		25,2	109,2
349	Чай с сахаром	200/15	0,10		15,00	60
	Хлеб пшеничный	20	5,1	0,5	34,8	170,3
	Хлеб ржаной	30	4,7	0,6	49,5	0,210
	Итого		54,48	29,97	196,11	1080,71