

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ШАХТЁРСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ШАХТЁРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА СЕЛА ОРЛОВО-ИВАНОВКА"

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

"Шахтёрская СШ с. Орлово-Ивановка"

Е.В.Дуброва

2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В 2023-2024 УЧЕБНОМ ГОДУ  
(одноразовое питание)

## Пояснительная записка с обоснованием выбора блюд для школьных завтраков и обедов.

Горячее питание обучающихся во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Разработка этих рационов была основана на следующих принципах:

1. Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;
2. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам);
3. Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов обработки продуктов;
4. Технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;
5. Наличие на каждое блюдо по меню технологических карт со ссылкой на источник, с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса.
6. Рационы питания детей и подростков различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков и формируются отдельно для возраста 7 - 11 лет и 12 лет и старше в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными санитарными нормами и правилами.

Рацион завтраков и обедов должен обеспечивать 55% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии (завтрак – 20-25%, обед - 30-35%). Доля белка животного происхождения от общего количества белка должна составлять не менее 60%, доля жиров растительного происхождения от общего количества жиров - не менее 15-20% (соотношение белков, жиров, углеводов как 1:1:4).

7. Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи первого, второго и третьего блюда (обед) или их сочетания: второго и третьего блюда (завтрак).
- Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак используются сыр, салат, порционные овощи, фрукты. Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо - мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное). На завтрак широко используются молочные каши, разнообразные пудинги и запеканки. В качестве горячих напитков на завтрак используются чай, кофейный напиток.

Обед состоит первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно включается горячее первое блюдо, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье предусматривается напиток

(сок, чай, кофейный напиток), целесообразно в обед давать детям свежие фрукты. В обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные заправочные супы (борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями), кроме острых. В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом, запеканки. Широко используются рыбные, мясные, мясоовощные, мясокрупяные рубленые кулинарные изделия, на гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.

В целях обогащения рационов питания в МБОУ «Шахтёрская СШ с. Орлово-Ивановка» высококачественными белками, легкоусвояемыми жирами, минеральными солями, в том числе кальцием, магнием, фосфором, витаминами, предусмотрено в меню еженедельное включение (не реже одного раза в неделю) молочных блюд.

Ежедневно в меню присутствуют блюда из мяса или рыбы, включены молочные продукты, растительное и сливочное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты.

Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.

**Примерное двухнедельное меню**  
**МБОУ "Шахтёрская средняя школа села Орлово-Ивановка"**  
**для обучающихся 1-4 классов на 2023-2024 учебный год.**

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность ккал
-----------------	---------------------------------------	-------------	-------	------	-----------	------------------------------

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Завтрак

	Каша рассыпчатая (гречневая, перловая, рисовая, ячневая)	100 г	4,1	4,6	24,0	112,6
	Гуляш куриный	100г	28,3	32,4	6,5	430,0
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Икра кабачковая	50г	-	3,5	3,5	185,0
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Чай с сахаром	200г	0,2	-	13,6	56,0
	Свежие фрукты	100г				
	Печенье	13 г	1,0	1,4	9,1	53,3

**ВТОРНИК**

Завтрак

	Каша молочная вязкая	200 г	7,6	8,2	32,7	230,4
	Ватрушка с творогом	75 г	13,78	12,54	60,11	194,4
	Яйцо	1 шт	6,5	5,5	0,005	177,0
	Хлеб	80 г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Сок	200г	1,0	-	21,3	88,0
	Свежие фрукты	100 г				

**СРЕДА**

Завтрак

	Картоф. пюре	150г	3,5	4,5	23,7	135,6
	Гуляш из куриной печени в сметанном соусе	70г	15,6	7,18	7,17	154,9
	Капуста тушеная	70г	2,9	3,5	19,5	169,4
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Напиток кофейный	200г	1,33	1,5	12,77	149,1
	Свежие фрукты	100 г				

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

№168	Лапшевник с творогом со сметаной	185г	8,2	13,4	71,0	390,9
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Чай с сахаром	200г	0,2	-	13,6	56,0
	Фрукты свежие	100 г				
	Печенье	13 г	1,0	1,4	9,1	53,3

ПЯТНИЦА

Завтрак

№208	Пюре картофельное с мясом	150 г	3,5	4,5	23,7	135,6
	Молоко	100г	1,0	1,2	6,3	35,0
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Чай с сахаром	200г	0,2	-	13,6	56,0
	Фрукты свежие	100 г				
	Печенье	13 г	1,0	1,4	9,1	53,3

Обед

№169

№169	Суп с мясом	150г	3,5	4,5	23,7	135,6
	Молоко	100г	1,0	1,2	6,3	35,0
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Чай с сахаром	200г	0,2	-	13,6	56,0
	Фрукты свежие	100 г				
	Печенье	13 г	1,0	1,4	9,1	53,3

Ужин

№170

№170	Суп с мясом	150г	3,5	4,5	23,7	135,6
	Молоко	100г	1,0	1,2	6,3	35,0
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Чай с сахаром	200г	0,2	-	13,6	56,0
	Фрукты свежие	100 г				
	Печенье	13 г	1,0	1,4	9,1	53,3

## СРЕДА

Завтрак

№208	Пюре картофельное с маслом	150 г	3,5	4,5	23,7	135,6
	Гуляш из куриной печени в сметанном соусе	70г	15,6	7,18	7,17	154,9
	Капуста тушеная	70г	2,9	3,5	19,5	169,4
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Напиток кофейный	200г	1,33	1,5	12,77	149,1
	Фрукты свежие	100 г				

## ЧЕТВЕРГ

Завтрак

№168	Лапшевник с творогом со сметаной	185 г	8,2	13,4	71,0	390,9
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сок	200г	1,0	-	21,3	88,0
	Печенье	13 г	1,0	1,4	9,1	53,3
	Фрукты свежие	100 г				

## ПЯТНИЦА

Завтрак

№105	Пюре картофельное с маслом	150г	3,5	4,5	23,7	135,6
№238	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	100г	24,2	7,8	5,17	89,0
	Салат из свеклы с горошком	75г	2,7	3,4	26,9	109,1
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Чай с сахаром	200г	0,2	-	13,6	56,0
	Печенье	13 г	1,0	1,4	9,1	53,3
	Фрукты свежие	100 г				

Меню составили:

Директор  Е.В.Дуброва

Повар  В.В. Подорожня

**Примерное двухнедельное меню**  
**МБОУ "Шахтёрская средняя школа села Орлово-Ивановка"**  
**для обучающихся льготной категории 5-11 классов на 2023-2024 учебный год.**

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
-----------------	---------------------------------------	-------------	-------	------	----------	-------------------------------

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Обед

	Суп рисовый	250г	7,01	6,5	20,4	156,2
№221	Каша рассыпчатая (гречневая, перловая, рисовая, ячневая)	150 г	7,2	7,8	42,1	192,4
	Гуляш куриный	100 г	28,3	32,4	6,5	430,0
	Икра кабачковая	50г	-	3,5	3,5	185,0
	Хлеб	120г	9,3	0,75	51,7	350,3
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Чай с сахаром	200г	0,2	-	13,6	56,0
	Фрукты свежие	120г				
	Печенье	13г	1,0	1,4	9,1	53,3

**ВТОРНИК**

Обед

	Суп гречневый	250 г	7,03	6,4	19,3	152,4
№291	Макаронные изделия	150г	6,8	4,7	39,1	232,3
	Гуляш куриный	100 г	28,3	32,4	6,5	430,0
№376	Ватрушка с творогом	75 г	13,78	12,54	60,11	194,4
№349	Яйцо	1 шт	6,5	5,5	0,05	177,0
	Сок	200 г	1,0	-	21,3	88,0
	Хлеб	120г	9,3	0,75	51,7	350,3
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Печенье	13г	1,0	1,4	9,1	53,3
№323	Свежие фрукты	185 г				

**СРЕДА**

Обед

	Суп из макаронных изделий	250 г	2,5	1,9	19,0	98,6
№236	Картофельное пюре	200г	4,2	4,6	29,4	150,0
	Гуляш из куриной печени в сметанном соусе	70г	15,6	7,18	7,17	154,9
	Капуста тушеная	70г	2,9	3,5	19,5	169,4
	Хлеб	120г	9,3	0,75	51,7	350,3
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
№349	Кофейный напиток	200г	1,33	1,5	12,77	149,1

	Печенье	13г	1,0	1,4	9,1	53,3
	Свежие фрукты	185 г				

#### ЧЕТВЕРГ

Обед

	Борщ	250 г	2,03	5,1	13,2	100,4
№168	Лапшевник с творогом со сметаной	235г	9,7	15,8	88,1	410,9
	Яйцо	1 шт.	6,5	5,5	0,05	177,0
	Хлеб	120г	9,3	0,75	51,7	350,3
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Чай с сахаром	200г	0,2	-	13,6	56,0
	Печенье	13г	1,0	1,4	9,1	53,3
	Свежие фрукты	185 г				

#### ПЯТНИЦА

Обед

	Суп гречневый	250 г	7,03	6,4	19,3	152,4
№208	Пюре картофельное с маслом	200 г	4,2	4,6	29,4	150,0
№238	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	100г	24,2	7,8	5,17	89,0
	Яйцо	1 шт.	6,5	5,5	0,05	177,0
	Салат из свеклы	50г	2,7	3,4	26,9	109,1
	Хлеб	120г	9,3	0,75	51,7	350,3
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сок	200 г	1,0	-	21,3	88,0
	Печенье	13г	1,0	1,4	9,1	53,3
	Свежие фрукты	185 г				

#### ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед

	Суп гречневый	250 г	7,03	6,4	19,3	152,4
№222	Плов	200 г	30,0	15,0	32,0	368,0
№169	Яйцо	1 шт.	6,5	5,5	0,05	177,0
	Икра кабачковая	50г	-	3,5	3,5	185,0
	Хлеб	120г	9,3	0,75	51,7	350,3
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Чай с сахаром	200г	0,2	-	13,6	56,0
	Печенье	13г	1,0	1,4	9,1	53,3



## ВТОРНИК

Обед

	Суп рисовый	250 г	7,01	6,5	20,4	156,2
	Макароны отварные	150г	6,8	4,7	39,1	232,3
	Гуляш куриный	100 г	28,3	32,4	6,5	430,0
№376	Ватрушка с творогом	75 г	13,78	12,54	60,11	194,4
	Хлеб	120г	9,3	0,75	51,7	350,3
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Сок	200 г	1,0	-	21,3	88,0
	Фрукты свежие	150 г				

## СРЕДА

Обед

	Суп из макаронных изделий	250 г	2,5	1,9	19,0	98,6
№236	Картофельное пюре	200г	4,2	4,6	29,4	150,0
	Гуляш из куриной печени в сметанном соусе	70г	15,6	7,18	7,17	154,9
	Капуста тушеная	70г	2,9	3,5	19,5	169,4
	Хлеб	120г	9,3	0,75	51,7	350,3
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
№349	Кофейный напиток	200г	1,33	1,5	12,77	149,1
	Свежие фрукты	185 г				

## ЧЕТВЕРГ

Обед

	Борщ	250 г	2,03	5,1	13,2	100,4
№168	Лапшевник с творогом со сметаной	235г	9,7	15,8	88,1	410,9
	Яйцо	1 шт.	6,5	5,5	0,05	177,0
	Хлеб	120г	9,3	0,75	51,7	350,3
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Сок	200 г	1,0	-	21,3	88,0
	Печенье	13г	1,0	1,4	9,1	53,3
	Свежие фрукты	185 г				

## ПЯТНИЦА

Обед

	Суп гречневый	250 г	7,03	6,4	19,3	152,4
№208	Пюре картофельное с маслом	200 г	4,2	4,6	29,4	150,0
№238	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	100г	24,2	7,8	5,17	89,0
	Салат из свеклы с горошком	75г	2,7	3,4	26,9	109,1
	Хлеб	120г	9,3	0,75	51,7	350,3

Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
Чай с сахаром	200г	0,2	-	13,6	56,0
Печенье	13г	1,0	1,4	9,1	53,3
Свежие фрукты	185 г				

Меню составили:

Директор  Е.В.Дуброва

Повар  В.В. Подорожная

**Примерное двухнедельное меню**  
**МБОУ "Шахтёрская средняя школа села Орлово-Ивановка"**  
**для обучающихся 1-4 классов группы продлённого дня и льготная категория.**  
**на 2023-2024 учебный год**

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность ккал
-----------------	---------------------------------------	-------------	-------	------	-----------	------------------------------

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Обед

	Суп рисовый	250г	7,0	6,5	20,4	156,2
	Каша рассыпчатая (гречневая, перловая, рисовая, ячневая)	100 г	4,1	4,6	24,0	112,6
	Гуляш куриный	100г	28,3	32,4	6,5	430,0
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Икра кабачковая	50г	-	3,5	3,5	185,0
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Чай с сахаром	200г	0,2	-	13,6	56,0
	Свежие фрукты	100г				
	Печенье	13 г	1,0	1,4	9,1	53,3

**ВТОРНИК**

Обед

	Суп гречневый	250г	7,03	6,4	19,3	152,4
	Каша молочная вязкая	200 г	7,6	8,2	32,7	230,4
	Ватрушка с творогом	75 г	13,78	12,54	60,11	194,4
	Яйцо	1 шт	6,5	5,5	0,005	177,0
	Хлеб	80 г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Сок	200г	1,0	-	21,3	88,0
	Свежие фрукты	100 г				

**СРЕДА**

Обед

	Суп из макаронных изделий	250г	2,5	1,9	19,0	98,6
	Картоф. пюре	150г	3,5	4,5	23,7	135,6
	Гуляш из куриной печени в сметанном соусе	70г	15,6	7,18	7,17	154,9
	Капуста тушеная	70г	2,9	3,5	19,5	169,4
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Напиток кофейный	200г	1,33	1,5	12,77	149,1
	Свежие фрукты	100 г				

**ЧЕТВЕРГ**

Обед

	Борщ	250г	2,03	5,1	13,2	100,4
№168	Лапшевник с творогом со сметаной	185г	8,2	13,4	71,0	390,9
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0

	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Чай с сахаром	200г	0,2	-	13,6	56,0
	Фрукты свежие	100 г				
	Печенье	13 г	1,0	1,4	9,1	53,3

**ПЯТНИЦА**

Обед

	Суп гречневый	250г	7,03	6,4	19,3	152,4
№208	Пюре картофельное с маслом	150 г	3,5	4,5	23,7	135,6
№238	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	100г	24,2	7,8	5,17	89,0
	Яйцо	1шт	6,5	5,5	0,05	177,0
	Салат из свеклы	50г	2,7	3,4	26,9	109,1
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
№349	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сок	200г	1,0	-	21,3	88,0
	Фрукты свежие	100 г				
	Печенье	13 г	1,0	1,4	9,1	53,3

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Обед

	Суп гречневый	250г	7,03	6,4	19,3	152,4
№222	Плов	200 г	30,0	15,0	32,0	368,0
	Икра кабачковая	50г	-	3,5	3,5	185,0
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Печенье	13 г	1,0	1,4	9,1	53,3
	Фрукты свежие	100 г				
	Чай с сахаром	200г	0,2	-	13,6	56,0
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0

**ВТОРНИК**

Обед

	Суп рисовый	250г	7,0	6,5	20,4	156,2
№291	Каша молочная манная	200 г	7,6	8,2	32,7	230,4
№376	Ватрушка с творогом	75г	13,78	12,54	60,11	194,4
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Фрукты свежие	100 г				
	Сок	200г	1,0	-	21,3	88,0
	Печенье	13 г	1,0	1,4	9,1	53,3

**СРЕДА**

Обед

	Суп из макаронных изделий	250г	2,5	1,9	19,0	98,6
№208	Пюре картофельное с маслом	150 г	3,5	4,5	23,7	135,6
	Гуляш из куриной печени в сметанном соусе	70г	15,6	7,18	7,17	154,9
	Капуста тушеная	70г	2,9	3,5	19,5	169,4
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3

	Напиток кофейный	200г	1,33	1,5	12,77	149,1
	Фрукты свежие	100 г				

### ЧЕТВЕРГ

Обед

	Борщ	250г	2,03	5,1	13,2	100,4
№168	Лапшевник с творогом со сметаной	185 г	8,2	13,4	71,0	390,9
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сок	200г	1,0	-	21,3	88,0
	Печенье	13 г	1,0	1,4	9,1	53,3
	Фрукты свежие	100 г				

### ПЯТНИЦА

Обед

	Суп гречневый	250г	7,03	6,4	19,3	152,4
№105	Пюре картофельное с маслом	150г	3,5	4,5	23,7	135,6
№238	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	100г	24,2	7,8	5,17	89,0
	Салат из свеклы с горошком	75г	2,7	3,4	26,9	109,1
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Чай с сахаром	200г	0,2	-	13,6	56,0
	Печенье	13 г	1,0	1,4	9,1	53,3
	Фрукты свежие	100 г				

Меню составили:

Директор  Е.В.Дуброва

Повар  В.В.Подорожня

Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью

12 (двенадцать листов)

Директор МБОУ «Шахтёрская СШ  
с. Орлово-Ивановка»  Е.В. Дуброва

