



**Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся 5-9 классов 2023 - 2024 гг.**

№ по сборнику рецептов	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
<i>1-я неделя</i>						
<i>День 1</i>						
7	Сыр (порция)	10	23,2	29,5	0,0	360,0
6	Масло (порция)	5	0,0	4,1	0,0	37,0
45(24)	Салат из белокачанной капусты с морковью(салат из свежих помидоров и огурцов)	60	0,8	6,0	3,6	72,4
268	Котлета ,биточки,шницели	80	12,4	18,2	10,7	258,0
126	Картофель отварной с луком	150	3,1	7,0	20,8	167,0
102	Суп картофельный с горохом	250	9,3	8,9	16,8	169,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133,0
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		51,9	78,3	150,4	1498,2
<i>День 2</i>						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,1	2,3	13,2
259	Жаркое по домашнему	230	21,3	23,8	21,8	388,0
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,5	5,1	11,0	139,0
223	Запеканка из творога	100	6,5	7,2	14,5	200,8
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	36,6	175,0
	Итого		34,9	45,0	101,5	1021,4
<i>День 3</i>						
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,1	3,78	50,16
260	Гуляш	100	14,55	16,8	2,9	221,0
309	Макаронные изделия с маслом	150	5,52	4,5	26,45	244
96	Рассольник Ленинградский	250	2,3	5,3	12,0	142,3
378	Чай с молоком	250	1,5	1,4	15,9	81,0
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	100	1,5	0,0	35,0	151,5
378	Чай с молоком	250	1,5	1,4	15,9	81,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		29,6	37,0	143,3	1120,9
<i>День 4</i>						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,7
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	3,0	15,7	144,0
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105,0
304	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210,0
352(342)	Кисель из яблок(компот из свежих яблок)	200	0,1	0,1	25,1	119,0
49	Кондитерские изделия (мармелад)	30	0,0	0,0	9,5	96,3
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		20	20	162	1020
<i>День 5</i>						
6	Масло (порция)	5	0,0	4,1	0,0	37,0
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,6	5,2	7,9	125,0
259	Жаркое по домашнему	230	21,29	23,3	21,8	388,0
321	Капуста тушенная	150	3,1	4,8	14,1	113,0
209	Яйцо сваренное вкрутую	1	5,03	4,6	0,3	63,0
386	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	3,5	5,9	26,7	127,5
	Итого		41,4	51,3	78,9	953,5

2-я неделя

<i>День 1</i>						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
260	Гуляш	100	14,55	16,8	2,9	221,0
128	Картофельное пюре(каша рассыпчатая)	150	3,3	9,6	18,9	181,5
98	Суп крестьянский с крупой на мясокостном бульоне	250	2,28	5,1	6,09	111,25
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	100	2,0	0,0	45,5	151,5
378	Чай с молоком	250	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	36,6	175,0
	Итого		24,0	38,3	125,9	921,3
<i>День 2</i>						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,1	2,3	13,2
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	3,0	15,7	144,0
259	Жаркое по домашнему	230	21,29	23,8	21,8	388,0
223	Запеканка из творога	100	6,46	7,2	14,5	200,8
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,6	118,6
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	100	1,95	0,0	45,5	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	36,6	175,0
	Итого		34,9	40,0	138,2	1 047,1
<i>День 3</i>						
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,1	3,8	50,2
209	Яйцо сваренное вкрутую	1	5,08	4,6	0,3	63,0
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,5	5,12	11	139
244	Плов из отварной говядины(плов с курицей)	150	20,3	17,0	35,7	377,0
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	100	1,95	0,0	45,5	151,5
386	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	36,6	175,0
	Итого		37,2	40,2	121,7	1017,8
<i>День 4</i>						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
102	Суп картофельный с горохом	250	9,8	8,5	16,3	169,3
254	Печень жареная с маслом	50	19,9	16,9	5,3	288,0
302	Каша рассыпчатая	100	8,6	6,1	38,6	244,0
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
49	Кондитерские изделия (мармелад)	30	0,0	0,0	9,5	96,3
6	Масло (порция)	5	7,0	5,1	0,0	37,0
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	100	2,0	0,0	45,5	151,5
7	Сыр (порция)	10	23,2	29,5	0,0	360,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	36,6	175,0
	Итого		42,2	40,7	124,5	1091,2
<i>День 5</i>						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,1	93,3	13,2
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	7,8	13,5	160,0
260	Гуляш	100	14,6	15,8	7,9	221,0
309	Макароны отварные с маслом	150	5,5	4,5	26,5	244,0
389	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0,0	20,2	84,8
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	100	2,0	0,0	45,5	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	28,7	127,5
	Итого		36,1	31,7	228,5	1002,0

Меню составлено согласно «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под общей редакцией М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, 2015г

* С 1 марта приготовление салатов из овощей нового урожая