



Примерное двухнедельное меню

для организации питания обучающихся 1-4 классов 2023 - 2024 гг.

№ по сборнику рецептов	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
<u>1-я неделя</u>						
<i>День 1</i>						
45(24)	Салат из белокочанной капусты с морковью(салат из свежих помидоров и огурцов)	60	0,8	6,0	3,6	72,4
244	Плов из отварной говядины(плов с курицей)	150	20,3	17,0	35,7	377,0
389	Соки овощные,фруктовые,ягодные	200	1,0	0,0	20,2	84,8
209	Яйцо сваренное вкрутую	1	5,1	4,6	0,3	63,0
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	50	0,3	2,9	19,6	93,8
	Итого		22,8	26,3	88,9	738,0
<i>День 2</i>						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,8	9,5	12,4	225,0
223	Запеканка из творога	100	6,5	7,2	14,5	200,8
382(386)	Какао с молоком(кефир)	200	4,1	3,5	17,6	118,6
49	Кондитерские изделия (мармелад)	30	0,0	0,0	9,5	96,3
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	50	0,1	1,5	1,1	50,0
	Итого		14,8	16,1	72,2	903,5
<i>День 3</i>						
209	Яйцо сваренное вкрутую	1	5,1	4,6	0,3	63,0
268	Котлета ,биточки,шницели	80	12,38	18,2	10,74	258
126	Картофель отварной с луком	150	3,1	7,0	20,8	167,0
6	Масло (порция)	5	0,0	4,1	0,0	37,0
7	Сыр (порция)	10	23,2	29,5	0,0	360,0
378	Чай с молоком	250	1,5	1,4	15,9	81,0
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	35	0,2	2,2	14,7	70,0
	Итого		40,4	58,1	62,1	1083,0
<i>День 4</i>						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,7
260	Гуляш	100	14,55	16,8	2,9	221,0
128	Картофельное пюре(каша рассыпчатая)	150	3,26	9,62	18,89	181,5
352(342)	Кисель из яблoк(компот из свежих яблoк)	200	0,1	0,1	25,1	119,0
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	50	0,2	2,3	15,7	75,0
	Итого		19,5	31,7	76,7	687,2
<i>День 5</i>						
45(24)	Салат из белокочанной капусты с морковью(салат из свежих помидоров и огурцов)	60	0,8	6,0	3,6	72,4
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,8	5,0	3,8	105,0
304	Рис отварной	150	3,65	5,4	36,7	210,0
379(385)	Напиток кофейный с молоком(молоко кипяченое)	200	5,17	2,7	16,0	101,0
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	50	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		26,3	25,9	111,4	891,7

2-я неделя						
<i>День 1</i>						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,1	93,3	13,2
259	Жаркое по домашнему	230	21,3	23,8	21,8	388,0
386	Сок овощной, фруктовый, ягодный	100	0,53	0,0	10,6	46,0
7	Сыр (порция)	10	23,2	29,50	0	360
6	Масло (порция)	5	0,0	4,1	0,0	37,0
378	Чай с молоком	250	1,5	1,4	15,9	81,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	50	0,3	2,9	19,6	93,8
	Итого		27,1	29,3	93,3	742,5
<i>День 2</i>						
181(120)	Каша жидкая молочная из манной крупы (суп молочный с макаронными изделиями)	250	6,8	9,5	12,4	225,0
223	Запеканка из творога	100	6,5	7,2	14,5	200,8
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,6	118,6
49	Кондитерские изделия (мармелад)	30	0,01	0,0	9,5	96,3
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	50	0,13	1,5	1,1	50,0
	Итого		14,8	16,1	72,2	903,5
	Итого		25,9	28,7	124,6	1 641,2
<i>День 3</i>						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,1	93,3	13,2
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,5	26,5	244,0
300	Птица отварная	80	12,7	8,2	0,0	124,0
209	Яйцо сваренное вкрутую	1	5,08	4,60	0,3	63
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133,0
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	50	0,3	2,9	19,6	93,8
	Итого		19,3	15,8	145,2	474,0
<i>День 4</i>						
71	Овощи натуральные свежие	30	0,7	0,1	2,3	13,2
254	Печень жареная с маслом	50	19,9	15,9	5,3	288,0
302	Каша рассыпчатая	100	8,6	5,1	38,6	244,0
209	Яйцо сваренное вкрутую	1/2	5,08	4,60	0,3	63
386	Кефир	150	5,8	5,0	8,0	100,0
49	Кондитерские изделия (мармелад)	20	0,01	0,0	9,5	96,3
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	50	0,3	2,9	19,6	93,8
	Итого		54,0	22,8	63,7	686,2
<i>День 5</i>						
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,1	3,8	50,2
308	Картофель тушеный	150	3,0	8,0	24,9	184,0
297	Голубцы ленивые	100	16,77	10,7	24,1	260,0
401	Оладьи	60	5,2	1,9	34,0	173,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133,0
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	100	1,5	0,6	35,0	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	50	0,3	2,9	19,6	93,8
	Итого		22,2	21,7	135,6	996,1

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