

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Зарянская школа»

В.Д.Цололо



2024 г.

**Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов
на осенний период
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Зарянская школа» администрации Володарского района
на 2023-2024 учебный год**

I НЕДЕЛЯ 1-4 классы

ПОНЕДЕЛЬНИК						
<i>Обед</i>						
№ реп.	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергет ценность, ккал
81	Суп картофельный с горохом лушеным	1/250	5.9	4.7	20.7	150
291	Каша вязкая гречневая	1/150	4.6	5.5	23.7	165
233	Мясо тушенное	50/90	31.5	12.78	5.76	264.6
52	Помидоры	1/60	1.62	-	1.44	14.4
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	5.9	8.9	16	168
362	Сок фруктовый	1/200	1.0	-	21.2	92
323	Яблоко свежее	1/100	0.4	-	9.8	43
	Хлеб	120	9.12	0,96	61.92	298.8
	Всего за день		60.04	32.84	160.52	1195.8
ВТОРНИК						
<i>Обед</i>						
238	Печень куриная тушенная в соусе	50/90	24.84	18.36	9.0	300.6
291	Каша пшеничная	1/150	4.7	4.7	25.8	165
	Хлеб	1/150	11.4	1.2	77.4	373.5
52	Огурец натур. соленый	1/60	1.68	-	0.36	9.6
60	Борщ со свежей капустой и картоф.	1/250	2,3	5,2	14,0	114
355	Какао со сгущенным молоком	1/200	3.7	3.9	25.4	153
325	Банан	1/100	1.5	-	21.0	91.0
	Всего за день		50.12	33.36	172.96	1206.7
СРЕДА						
<i>Обед</i>						
195	Рыба жареная добавлена с маслом	5/90	17.64	11.64	4.2	205.2
298	Пюре картофельное	1/150	3,2	5,6	23,3	157
116	Свекла тушенная в см.соусе	1/60	1,12	2,6	6,52	54,4
	Хлеб	1/150	11.4	1.2	77.4	373.5
350	Чай с сахаром и лимоном	7/200	0,2	-	13,1	53
79	Суп картофельный с рисов. крупой	1/250	2.1	2.4	18.3	104

325	апельсин	1/100	0.9	-	8.1	40
	<i>Всего за день</i>		36.56	23.44	150.92	987.1
ЧЕТВЕРГ						
<i>Обед</i>						
248	Котлета жаренная	1/90	14.76	20.52	15.66	306.0
307	Капуста тушенная из белокач. кап.	1/150	3.7	5.4	14.2	123
52	Помидоры натур. соленые	1/60	1.62	-	1.44	14.4
	Хлеб	1/150	11.4	1.2	77.4	373.5
330	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	-	31.5	129
97	Суп молочный с макарон. изделиями	1/200	4.5	4.7	17.1	130
323	Яблоко свежее	1/100	0.4	-	9.8	43
	<i>Всего за день</i>		36.98	31.8	167.1	1118.9
ПЯТНИЦА						
<i>Обед</i>						
187	Пудинг из творога запеченный	15/150	22.5	21.0	35.1	424.5
169	Яйцо отварное	1/40	5.1	4.6	0.3	63
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	5.9	8.9	16.0	168
358	Ряженка	1/200	6.0	12.0	8.3	170
80	Суп картофельный с гречневой кр.	1/250	2.5	2.6	16.8	102
	Хлеб	1/120	9.12	0.96	61.92	298.8
323	Банан	1/100	1.5	-	21.0	91
	<i>Всего за день</i>		52.62	50.06	159.32	1317.3
	<i>Всего за 5 дней</i>		236.32	171.5	810.82	5825.8
II НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
<i>Обед</i>						
283	Плов из курицы	90/150	21.44	18.08	45.12	432
52	Огурец соленый	1/60	1.68	-	0.36	9.6
	Хлеб	1/150	11.4	1.2	77.4	373.5
362	Сок томатный	1/200	2.0	-	6.6	34
81	Суп картофельный с горохом лущ.	1/250	5.9	4.7	20.7	150
325	Апельсин	1/100	0.9	-	8.1	40
	<i>Всего за день</i>		43.32	23.98	158.28	1039.1
ВТОРНИК						
261	Тефтели с соусом сметанным и томатом	50/90	10.9	15.1	15.0	242.2
295	Макаронные изделия отварные	1/120	4.44	3.96	28.4	168
307	Капуста тушенная	1/75	1.9	2.7	7.1	61.0
350	Чай с сахаром и лимоном	7/200	0.2	-	13.1	53
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	5.9	8.9	16.0	168
323	Яблоко свежее	1/100	0.4	-	9.8	43
	Хлеб	1/120	9.12	0.96	61.92	298.8
60	Борщ со свежей капустой и картоф.	1/250	2.3	5.2	14.0	114
	<i>Всего за день</i>		35.16	36.82	165.32	1148.6
СРЕДА						
<i>Обед</i>						
195	Рыба жареная	5/90	17.64	11.64	4.2	205.2
298	Пюре картофельное	1/150	3.2	5.6	23.3	157

116	Свекла тушенная в сметан. соусе	1/60	1,12	2.6	6.52	54.4
	Хлеб	1/150	11.4	1.2	77.4	373.5
98	Суп картофельн.с гречневой крупой	1/250	2.5	2.6	16.8	102
353	Кофейный напиток	1/200	3.3	3.5	22.5	135
323	Банан	1/100	1.5	-	21	91
	Всего за день		40.66	27.14	171.724	1118.1
ЧЕТВЕРГ						
Обед						
248	Котлета жаренная	1/90	14.76	20.52	15.66	306.0
291	Каша пшеничная	1/150	7.4	5.0	41.1	241
	Икра кабачковая т/о	1/60	1.0	7.0	7.0	97
330	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	-	31.5	129
82	Суп молочный	1/200	4.5	4.7	17.1	130
	Хлеб	1/150	11.4	1.2	77.4	373.5
325	Апельсин	1/100	0,9	-	8,1	40
	Всего за день		40.56	38.42	197.86	1316.5
ПЯТНИЦА						
Обед						
187	Пудинг из творога запеченный	15/150	22.5	21	35.1	424.5
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	5.9	8.9	16.0	168
	Хлеб	1/120	9.12	0.96	61.92	298.8
169	Яйцо отварное	1/40	5.1	4.6	0.3	63.0
358	Ряженка	1/200	6.0	12.0	8.2	170
79	Суп картофельный с рисом	1/250	2.1	2.4	18.3	104
323	Яблоко свежее	1/100	0.4	-	9,8	43
	Всего за день		51.12	49.86	149.62	1271.3
	Всего за 5 дней		210.82	176.22	842.8	5893
	Всего за 10 дней		447.14	347.72	1653.62	11718.8
	В среднем на 1 ребенка		44.71	34.77	165.36	1171.88

Примечание: сборник рецептов блюд для питания школьников, Киев «Техніка» 1987 год.

Повар



М.А.Найденова