

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Зарянская школа»

В.Д.Цололо

2023 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						
Завтрак						
№ реп.	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергет ценность, ккал
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	161
	Икра кабачковая	1/60	1.0	7.0	7.0	97
355	Какао со сгущенным молоком	1/200	3.7	3.9	25.4	153
325	Банан	1/100	1.5	-	21.0	91.0
	Хлеб	1/150	11.4	1.2	77.4	373.5
	Всего за день		47.14	35.16	165.6	1176.1
ВТОРНИК						
Завтрак						
233	Мясо тушенное	50/90	31.5	12.78	5.76	264.6
291	Каша вязкая гречневая	1/150	4.6	5.5	23.7	165
52	Овощи натуральные соленые	1/60	1.62	-	1.44	14.4
362	Сок фруктовый	1/200	1.0	-	21.2	9.2
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
	Всего за день		54.14	28.14	139.82	963.0
СРЕДА						
Завтрак						
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	Овощи натуральные соленые	1/60	1.62	-	1.44	14.4
330	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	-	31.5	129
325	Банан	1/100	1.5	-	21.0	91.0
	Хлеб	1/150	11.4	1.2	77.4	373.5
	Всего за день		33.58	27.12	161.2	1036.9
ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
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

357	Пудинг из творога запеченный	15/150	22.5	21.0	35.1	424.5
358	Ряженка	1/200	6.0	12.0	8.3	170
	Хлеб	1/120	9.12	0,96	61.92	298.8
323	Банан	1/100	1,5	-	21,0	91
	Всего за день		50.12	47.46	142.52	1215.3

ПЯТНИЦА

Завтрак

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
325	Апельсин	1/100	0,9	-	8,1	40
350	Чай с сахаром и лимоном	7/200	0.2	-	13.1	53
	Всего за день		34.42	21.04	132.62	883.1
	Всего за 5 дней		219.4	158.92	741.76	5274.4

II НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

233	Мясо тушенное	50/90	31.5	12.78	5.76	264.6
291	Каша вязкая гречневая	1/150	4.6	5.5	23.7	165
52	Овощи натуральные соленые	1/60	1.62	-	1.44	14.4
	Хлеб	1/120	9.12	0,96	61.92	298.8
362	Сок томатный	1/200	2.0	-	6.6	34
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	5.9	8,9	16,0	168
323	Яблоко свежее	1/100	0,4	-	9,8	43
	Всего за день		55.14	28.14	125.22	987.8

ВТОРНИК

283	Плов с курицы	90/150	21.44	18.08	45.12	432
52	Овощи натуральные соленые огурец	1/60	1.68	-	0.36	9.6
350	Чай с сахаром и лимоном	7/200	0.2	-	13.1	53
	Хлеб	1/150	11.4	1.2	77.4	373.5
325	Апельсин	1/100	0,9	-	8,1	40
	Всего за день		34.72	19.28	135.98	868.1

СРЕДА

Завтрак

261	Тефтели с соусом+томат	30/90	10.9	15.1	15.0	242.2
295	Макароньы отварные	1/120	4.44	3.96	28.4	168
307	Капуста тушенная из белокач.кап.	1/75	1.9	2.7	7.1	61.0
323	Банан	1/100	1,5	-	21,0	91
353	Кофейный напиток со сгущенным молоком	1/200	3.3	3.5	22.5	135
	Хлеб	1/150	11.4	1.2	77.4	373.5
	Всего за день		33.44	26.46	171.4	1070.7

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

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
325	Апельсин	1/100	0.9	-	8.1	40
	Всего за день		49.52	47.46	129.62	1164.3
ПЯТНИЦА						
Завтрак						
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
323	Яблоко свежее	1/100	0.4	-	9.8	43
330	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	-	31.5	129
	Всего за день		34.36	21.04	152.72	962.1
	Всего за 5 дней		207.18	142.38	714.94	5053
	Всего за 10 дней		426.58	301.3	1456.7	10327.4
	В среднем на 1 ребенка		42.65	30.13	145.67	1032.74

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

Повар



М.А.Найденова