

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Зарянская школа»

В.Д.Цололо



2023 г.

**Примерное двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов
на осенний период
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Зарянская школа» администрации Володарского района
на 2023-2024 учебный год**

I НЕДЕЛЯ 5-11 классы

ПОНЕДЕЛЬНИК						
Обед						
№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергет ценность, ккал
233	Мясо тушенное	50/100	35.0	14.2	6.4	294
291	Каша вязкая гречневая	1/200	6,2	7,4	31,6	220
52	Овощи натур.соленые	1/100	1.8	-	1.6	18
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	6,4	8,5	16,0	166
362	Сок фруктовый	1/200	1.0	-	21.2	92
323	Яблоко свежее	1/120	0,48	-	11.4	49.2
81	Суп картофельн. с горох. лущенным	1/250	5,9	4,7	20,7	150
	Хлеб	1/170	12.92	1.36	87.72	423.3
	Всего за день		69.7	36.16	196.62	1412.5
ВТОРНИК						
Обед						
238	Печень кур.туш. в сметанном соусе	50/100	27.6	20.4	10.0	334.0
291	Каша пшеничная	1/200	5.8	7.2	32.4	218
	Хлеб	1/200	15.2	1.6	103.2	498
52	Овощи натур.соленые	1/100	2.8	-	0.6	16.0
60	Борщ со свежей капустой	10/250	2,3	10.4	28.0	228
355	Какао со сгущенным молоком	1/200	3,7	3,9	24,5	153
323	Банан	1/120	1.8	-	25.2	109.2
	Всего за день		59.2	43.5	224.8	1556.2
СРЕДА						
Обед						
79	Суп картофельный с рисом	1/250	2.1	2.4	18.3	104
195	Рыба жаренная	1/100	19.47	14.67	4.67	228
298	Пюре картофельное	1/200	4.4	7.4	31.0	208
	Хлеб	1/200	15.2	1.6	103.2	498
116	Свекла тушен. в сметанном соусе	1/100	1.87	9.75	10.87	90.67
350	Чай с сахаром, с лимоном	7/200	0.2	-	15.2	63

325	Апельсин	1/120	1.08	-	9.72	48.0
	Всего за день		44.32	35.82	192.96	1239.67

ЧЕТВЕРГ

Обед

248	Котлета жаренная	1/100	16.4	22.8	17.4	340
291	Каша пшеничная	1/200	6.2	6.4	34.4	220
	Икра кабачковая т/о	1/100	1.0	7.0	7.0	97
	Хлеб	1/200	15.2	1.6	103.2	498
330	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	-	63.0	258
325	Апельсин	1/120	1.08	-	9.72	48.0
97	Суп молочный с мак. изделиями	1/200	4.5	4.7	17.1	130
	Всего за день		44.98	42.5	251.82	1591

ПЯТНИЦА

Обед

187	Пудинг из творога запечен.	15/200	30.0	28.0	46.8	566
169	Яйцо отварное	1/40	5,1	4.6	0.3	63
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	6.4	8.5	16,0	166
358	Ряженка	1/200	6.0	12.0	8.2	170
79	Суп картофельный с рисовой кр.	1/250	2,1	2,4	18,3	104
	Хлеб	1/170	12.92	1.36	87.72	423.3
323	Яблоко	1/120	0.48	-	11.4	49.2
	Всего за день		63	58.86 <i>56,86</i>	188.72	1541.5
	Всего за 5 дней		281.2	216.84	1054.92	7340.87

II НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед

283	Плов из курицы	100/200	26.8	27.6	56.4	570
52	Огурец натур. соленый	1/100	1,8	-	1,6	18.0
	Хлеб	1/170	12.92	1.36	87.72	423.0
362	Сок томатный	1/200	2.0	-	6.6	34.0
81	Суп картофельный с горохом лущ.	1/250	5,9	4,7	20,7	150
325	Апельсин	1/100	1,08	-	9,72	48.0
	Всего за день		56.9	37.16	198.74	1409

ВТОРНИК

Обед

261	Тефтели с соусом сметанным и томатом	50/100	12.68	17.45	17.3	279
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	53.0
3	Бутерброд с сыром	3/15/30	6.4	8.5	16.0	166
323	Яблоко свежее	1/120	0,48	-	11,4	49.2
	Хлеб	1/170	12.92	1.36	87.72	423.0
60	Борщ со свежей капустой	1/250	2.3	5.2	14,0	114
	Всего за день		41.32	39.17	195.02	1313.2

СРЕДА

Обед

195	Рыба жареная	1/100	19.47	14.68	4.62	228
298	Пюре картофельное	1/200	4.4	7.4	31.0	208
116	Свекла тушенная в сметан. соусе	1/100	1.87	9.75	10.87	90.67
	Хлеб	1/200	15.2	1.6	103.2	498
80	Суп картофельн. с гречневой круп.	1/250	2.5	2.6	16.8	102
353	Кофейный напиток со сгущенным молоком	1/200	3.3	3.5	22.5	135
323	Банан	1/120	1.8	-	25.2	109.2
	Всего за день		48.54	39.52	214.19	1370.87
ЧЕТВЕРГ			<i>39,53</i>			
<i>Обед</i>						
248	Котлета жаренная	5/100	16.4	22.8	17.4	340
291	Каша пшеничная вязкая	1/200	6.3	6.4	34.2	220
	Икра кабачковая	1/100	1.0	7.0	7.0	97
330	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	-	31.5	129.0
325	Апельсин	1/120	1.08	-	9.72	48.0
	Хлеб	1/200	15.2	1.6	103.2	498
97	Суп молочный с мак. изделиями	1/200	4.5	4.7	17.1	130.0
	Всего за день		44.98	42.5	220.12	1462
			<i>45,08</i>			
ПЯТНИЦА						
<i>Обед</i>						
187	Пудинг из творога запечен.	15/200	30	28.0	46.8	566
169	Яйцо отварное	1/40	5.1	4.6	0.3	63
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	6.4	8.5	16.0	166
358	Ряженка	1/200	6.0	12.0	8.2	170
	Хлеб	1/170	12.92	1.36	87.72	423.3
79	Суп картофельный с рисовой круп.	1/250	2.1	2.4	18.3	104
323	Яблоко	1/120	0.48	-	11.4	49.2
	Всего за день		63.0	56.86	188.72	1541.5
	Всего за 5 дней		254.74	215.21	1016.79	7096.57
	Всего за 10 дней		535.94	432.05	2071.71	14437.44
	В среднем на 1 ребенка		53.59	43.2	207.17	1443.74

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

Повар



М.А.Найденова