

Утверждаю:

Директор МБОУ "Школа № 44

г. Енакиево

Т.С. Выходцева



Примерное двухнедельное меню

для организации питания обучающихся 1-4 классов МБОУ "Школа № 44 г. Енакиево"

(зимне-весенний период 2023-2024 гг.)

№ по сборнику рецептур	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
1-я неделя						
<i>День 1</i>						
54-9з	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	0,8	6,0	3,6	72,4
54-11м	Плов из отварной говядины	100	2,7	7,3	19,3	174,1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	38	0,3	2,9	19,6	93,8
	Итого		6,8	17,3	86,2	542,7
<i>День 2</i>						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,5	0,1	1,6	8,5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай/филе)	100	12,9	4,0	6,1	112,2
54-11г	Картофельное пюре	100	2,1	3,5	13,2	92,9
389	Сок (фруктовый, овощной)	200	1,0	0,0	21,2	92,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	30	0,2	2,3	15,7	75,0
	Итого		16,7	9,9	57,8	380,7
<i>День 3</i>						
54-4м	Котлета из говядины	50	9,13	8,7	8,27	147,53
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6
54-1о	Омлет натуральный	100	8,47	12,0	2,2	150,33
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	28	0,2	2,2	14,7	70,0
	Итого		20,7	32,2	44,4	540,3
<i>День 4</i>						
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,20	6,8	71,4
54-23м	Биточек из курицы	50	9,6	2,2	6,8	84,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,19	5,20	19,8	139,4
54-20	Кисель из апельсина	200	0,4	0,1	14,4	59,7
338	Фрукты свежие (байган)	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	31	0,2	2,3	15,7	75,0
	Итого		16,2	14,0	98,5	581,2
<i>День 5</i>						
154-17к91	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,3	3,6	1,1	97,4
54-1т	Запеканка из творога	100	6,46	7,2	14,5	200,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
386	Кондитерские изделия (мармелад)	25	3,4	3,8	35,8	190,2
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	20	0,1	1,5	1,1	50,0
	Итого		14,8	16,1	72,2	619,5

<u>2-я неделя</u>						
<i>День 1</i>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7
54-22м	Рагу из Курицы	130	13,65	4,55	11,38	141,31
54-3з, 54-2з	Овощи свежие	77	0,86	0,19	2,89	16,46
389	Сок (фруктовый/овощной)	200	1,0	0,0	21,2	92,0
386	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,50	4	50
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	38	0,3	2,9	19,6	93,8
	Итого		22,2	14,5	59,1	447,2
<i>День 2</i>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	8	1,7	2,2	0,0	26,8
54-11з	Салат из моркови с яблоком	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-23м	Биточек из курицы	50	9,6	2,2	6,8	84,3
54-7г	Рис припущенный	100	2,33	3,2	23,3	131,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки, бананы)	130	1,95	0,0	45,5	197,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	31,3	0,2	2,3	15,7	75,0
	Итого		20,2	18,9	106,9	674,5
<i>День 3</i>						
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,38	0,1	1,3	7,1
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,1
54-11г	Картофельное пюре	100	2,13	3,47	13,2	92,93
385	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	105,2
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	38	0,3	2,9	19,6	93,8
	Итого		17,1	20,2	48,2	432,1
<i>День 4</i>						
54-3р	Котлета рыбная	75	10,7	2,0	6,5	85,7
54-19г	Капуста белокачанная тушеная	100	1,9	17,7	5,4	188,7
54-1в	Ватрушка творожная	50	7,3	12,7	16,3	207,7
54-21гн	Какао с молоком	150	3,45	2,70	9,45	75,3
389	Сок (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,0	10,6	46,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	24	0,2	2,2	14,7	70,0
	Итого		24,0	37,2	62,9	673,3
<i>День 5</i>						
54-9к	Каша вязкая молочная овсянная	100	4,3	5,7	17,2	136,5
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки, бананы)	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	38	0,3	2,9	19,6	93,8
	Итого		15,0	16,1	98,0	591,1

Меню составлено согласно "Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях" (Москва, Роспотребнадзор, 2022)

* С 1 марта приготовление салатов из овощей нового урожая