



Примерное двухнедельное меню

для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ города

№ по сборнику рецептов	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
<u>1-я неделя</u>						
<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
54-4ги	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 (минтайфиле)	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
54-2ги	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
54-1г	Картофельное пюре	150	3,19	5,20	19,8	139,4
54-20	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
338	Фрукты свежие (банан)	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

2-я неделя

<i>День 1</i>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7
54-31м	Оладьи из печени кунцевки	50	8,8	5,8	7,9	117,1
54-1г	Макаронные отварные	100	36,27	3,3	21,87	131,2
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		52,7	18,8	74,5	537,8
<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 припущеный	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	Плоды 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 тушенная	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	Плоды 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 рецептов 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