



В.В.Коваленко

Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ города
(зимне-весенний период 2023г.-2024 г.)

№ по сборнику рецептов	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
<u>1-я неделя</u>						
<i>День 1</i>						
15	Салат из консервированных огурцов с луком	120	3,0	6,0	6,0	73,2
244 (283)	Плов (или плов из птицы)	180	22,6	15,0	43,9	440,0
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		26,6	25,6	112,8	792,2
<i>День 2</i>						
	Помидоры, кабачки консервированные (или помидоры, огурцы свежие порционно)	200	3,6	0,0	3,2	36,0
245	Рыба припущенная	80	19,1	16,2	47,0	434,8
298	Картофельное пюре	100	2,2	3,7	15,5	104,0
362	Сок фруктовый (или овощной, или ягодный)	150	0,8	0,0	15,9	69,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		26,1	24,5	113,0	793,8
<i>День 3</i>						
54-а	Икра свекольная	120	2,04	6,4	10,8	110,4
8	Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37,0
278 (280, 282, 284)	Птица отварная (птица, тушенная в соусе; птица, тушенная в соусе с овощами; птица жареная)	75	16,5	6,2	7	153,1
290	Каша гречневая	100	7,0	5,1	38,8	239,0
326	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	27,9	113,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	55	0,4	4,2	28,8	137,5
	Итого		26,1	26,0	113,3	790,0
<i>День 4</i>						
307 (36)	Капуста тушенная (или салат из белокочанной капусты*)	75	1,9	2,70	7,1	61,0
486	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	75/75	14,7	3,7	20,5	160,0
298	Картофельное пюре	100	3,2	5,60	23,3	157,0
8	Масло сливочное	10	0,0	4,1	0,0	74,0
169	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63,0
966	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	129,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		31,1	30,3	90,6	794,0
<i>День 5</i>						
308	Картофель тушенный	150	3,0	8,0	24,9	184,0
469	Запеканка из творога со сметаной	85/25	22,2	12,6	41,6	396,0
350 (351)	Чай с лимоном (или с молоком)	200/7	0,2	0,0	15,2	63,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		25,8	25,2	113,1	793,0

<u>2-я неделя</u>						
<i>День 1</i>						
	Огурец консервированный	150	2,7	0,0	2,4	27,0
169	Яйцо вареное	1/2 шт	2,6	2,3	0,2	31,5
279 (236)	Рагу из птицы (или жаркое по-домашнему)	170	20,7	6,1	49,1	341,6
326	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	27,9	113,0
325	Апельсины (или яблоки, бананы, мандарины)	36	0,3	0,00	2,9	14,4
8	Масло сливочное	15	0,2	12,9	0,2	112,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		27,0	25,9	114,0	790,0
<i>День 2</i>						
						31,0
168	Каша вязкая с маслом и сахаром	160	4,67	4,9	25,8	174,0
188	Запеканка из творога со сметаной	85/3	19,5	6,4	82,9	477,0
959	Ккакао с молоком	200	0,1	0,0	15,0	60,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	20	0,1	1,5	10,5	50,0
	Итого		24,4	12,8	134,2	792,0
<i>День 3</i>						
	Помидоры, огурцы консервированные	150	2,7	0,0	2,4	27,0
591	Гуляш	80/75	19,7	17,9	4,8	308,0
295	Макаронные изделия отварные	100	3,7	3,30	23,7	140
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0
323	Бананы (или яблоки, апельсины, мандарины)	20	0,3	0,0	7,0	30,3
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		27,42	25,79	100,8	784,3
<i>День 4</i>						
15	Салат из консервированных огурцов с луком	120	3,0	6,0	6,0	73,2
169	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63,0
532	Мясо отварное	50	14,23	1,9	0,3	270,0
290	Каша гречневая	160	4,6	5,50	23,7	165
362	Сок фруктовый (или овощной, или ягодный)	150	0,8	0,0	15,9	69,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		28,1	22,6	77,6	790,2
<i>День 5</i>						
194	Рыба, тушенная в томате с овощами	155	21,1	13,9	25,4	299,8
298	Картофельное пюре	200	4,4	7,4	31,0	208,0
330	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	23,6	97,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		26,3	25,9	111,4	754,8

* С 1 марта приготовление салатов из овощей нового урожая