

Согласовано:

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ "ШКОЛА №11

ГОРОДА ЕНАКИЕВО"



М.А. Исаева

**Примерное двухнедельное меню  
для организации питания обучающихся 1-4 классов**

**общеобразовательных школ города (обед)**

**на осенне-зимний период 2023-2024 года**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность
1 неделя						
<b>понедельник</b>						
185/16	Свекла тушеная	60	1,2	5,4		57,6
82/17	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3-9	8,7	83
268/17	Биточки мясные	90	14,78	15,25	12,77	250,2
182/17-05	Каша гречневая	150	8,77	4,3	39,73	214
342/17	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,64	0,48	15,84	79,2
		<b>782</b>	<b>31,36</b>	<b>29,79</b>	<b>119,41</b>	<b>869,10</b>
<b>вторник</b>						
70(71)/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
82-107/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	94,6
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14,61	14,6	13,2	202,5
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33
352/17	Кисель из яблок	200	0,15	0,08	24,5	114,6
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,64	0,48	15,84	79,2
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		<b>932</b>	<b>25,86</b>	<b>22,69</b>	<b>120,76</b>	<b>780,23</b>
<b>среда</b>						
47(46) /17	Салат из квашеной капусты (из белокочанной капусты с яблоком)	60	1,0	3,0	5,1	51,4
102/17	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,2	13,20	118,60
331/16	Плов куриный	200	17,69	21,19	29,24	335
389/17	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,0		20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,64	0,48	15,84	79,2
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		<b>832</b>	<b>29,70</b>	<b>29,77</b>	<b>112,77</b>	<b>810,00</b>



четверг						
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4	13,06	71,8
285/16, 380/16	Печень тушенная в сметанном соусе	100	10,66	8,76	3,81	159
128/17	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34	0,7	29,85	122,2
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,64	0,48	15,84	79,2
		<b>792</b>	<b>21,31</b>	<b>25,10</b>	<b>101,53</b>	<b>714,35</b>

пятница						
321/17	Капуста тушенная	60	1,05	5,7	5,54	79,7
151/16	Уха Ростовская	200	6,68	4,92	11,36	117,07
226/16	Макароны, запеченные с сыром	200	12,1	12,40	33,0	293,5
342/17	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,03	22,25	87,4
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,64	0,48	15,84	79,2
		<b>732</b>	<b>25,06</b>	<b>23,83</b>	<b>102,46</b>	<b>727,39</b>

2 неделя

понедельник						
185/16	Свекла тушенная	60	1,2	5,4		57,6
98/17	Суп крестьянский с крупой	200	1,2	3,9	4,9	77
275/16	Бефстроганов	90	12,49	13,55	4,15	196,61
304/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,64	0,48	15,84	79,2
		<b>772</b>	<b>24,36</b>	<b>26,79</b>	<b>111,38</b>	<b>816,66</b>

вторник						
47(46) /17	Салат из квашеной капусты (из белокочанной капусты с яблоком)	60	1,0	3,0	5,1	51,4
155/16	Суп с лапшой	200	7,77	10,51	10,51	175,60
234/17, 331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	12,27	10,12	20,14	224,88
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33
389/17	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,0		20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,64	0,48	15,84	79,2
		<b>837</b>	<b>29,90</b>	<b>28,74</b>	<b>109,29</b>	<b>828,71</b>

среда						
70(71)/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
84/17	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,13	4,29	13,29	105,64
280/17	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	90/30	13,64	14,92	6,76	176,26
182/17-05	Каша гречневая	150	8,77	4,3	39,73	214
342/17	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,03	22,25	87,4
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,64	0,48	15,84	79,2
		<b>802</b>	<b>31,23</b>	<b>24,35</b>	<b>113,38</b>	<b>739,00</b>

**четверг**

131/17	Горох овощной отварной	60	1,92	1,2	10,4	46
99/17	Суп из овощей (со сметаной)	200	1,30	4	7,30	76,20
259/17	Жаркое по-домашнему	200	12,78	22,27	20,81	361,62
389/17	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,0		20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,64	0,48	15,84	79,2
		<b>732</b>	<b>22,01</b>	<b>28,25</b>	<b>89,04</b>	<b>718,32</b>

**пятница**

67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4
96/17	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,1	9,58	85,8
318/16	Котлета рубленая из птицы	90	13,7	19,9	13,8	289,8
304/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,01	28,83	118
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,64	0,48	15,84	79,2
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
		<b>875</b>	<b>25,68</b>	<b>34,22</b>	<b>136,92</b>	<b>967,65</b>

<b>Итого за обед</b>		<b>266,47</b>	<b>273,53</b>	<b>1116,94</b>	<b>7971,41</b>
<b>Среднее значение за обед</b>		<b>26,64</b>	<b>27,35</b>	<b>111,69</b>	<b>797,14</b>
<b>Выполнение СанПиН 2020</b>		<b>34,59%</b>	<b>34,62%</b>	<b>33,34%</b>	<b>33,92%</b>

		<b>Норма</b>
<b>Распределение ЭЦ</b>	<b>33,92%</b>	<b>30-35%</b>