

Согласовано:

Утверждаю:

Директор МБОУ "ШКОЛА №

ГОРОДА ЕНАКИЕВО"



М.А. Икаева

Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных школах города (завтрак)
на осенне-зимний период 2023-2024 года

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность
I неделя						
понедельник						
141/16	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,86	17,29	123,44
15/17	Сыр (порциями) Голландский	20	5,3	5,3		72
13/16	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
338/17	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		620	17,88	20,95	69,02	544,54
вторник						
131/17	Горох овощной отварной	60	1,92	1,2	10,4	46
268/17, 331/17	Шницель рубленый с соусом сметанным с томатом	90/30	10,78	15,25	12,77	250,2
200/16	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	6,3	4,50	38,85	221,3
377/17	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Мармелад	15	0,01		11,91	48,15
		607	22,30	21,37	108,45	721,60
среда						
185/16	Свекла тушеная	60	1,2	5,4		57,6
234/16	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
226/16	Макароны, запеченные с сыром	150	8,1	9,25	25,58	250,5
386/17	Кисломолочные продукты (кефир)	185	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338/17	Фрукты свежие	100	0,21	0,4	9,8	47
		602	17,11	19,97	65,37	550,60
четверг						
223/17	Запеканка из творога	170	10,92	13,62	35,62	337,64
377/17	Чай с лимоном	200/15	0,07	0,02	15	60
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
545/16	Булочка молочная	40	3,71	0,79	18,76	96,8
		525	15,10	14,83	79,18	541,44
пятница						
70(71)/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
260/17	Гуляш	90	9,88	14,90	2,6	203,76
182/17-05	Каша гречневая	150	8,77	4,3	39,73	214
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		655	22,96	20,28	92,37	648,26

2 неделя						
понедельник						
234/16	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
192/16	Каша "Дружба"	200	5,49	3,93	33,35	179,9
15/17	Сыр (порциями) Голландский	20	5,3	5,3		72
13/16	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
386/17	Кисломолочные продукты (кефир)	185	3,2	2,68	14,7	100,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		610	22,90	24,76	82,50	646,00

вторник						
223/17	Запеканка из творога	170	10,92	13,62	35,62	337,64
420/16	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
556/16	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,94	86,66
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
		525	14,73	15,22	78,86	531,30

среда						
82/16	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,4	6	8,16	92,9
162/16	Запеканка картофельная с печенью	150	10,19	6,52	28,92	250,35
389/17	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		522	14,88	12,94	71,60	499,25

четверг						
70(71)/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
287/17	Тефтели из птицы с соусом сметанным с томатом	90/30	12,84	16,63	9,75	244,15
200/16	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	6,3	4,50	38,85	221,3
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		570	26,85	25,13	86,52	684,00

пятница						
70(71)/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
239/17, 331/17	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	9,1	10,7	14	161,56
128/17	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25
377/17	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Мармелад	15	0,01		11,91	48,15
		607	15,94	15,98	81,85	508,96

Итого за завтрак		190,65	191,43	815,72	5875,95
Среднее значение за завтрак		19,06	19,14	81,57	587,59
Выполнение СанПиН 2020		24,75%	24,22%	24,34%	25,00%

		Норма
Распределение ЭЦ	25,00%	20-25%