

**Примерное двухнедельное меню
 рациона питания для детей 1-4 классов
 МБОУ «Нижежуравская ООШ»
 на 2023 – 2024 учебный год
 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания
 школьников/ Под ред. М.П Могильного.-М.:ДеЛи принт, 2005.-628с)**

Дни недели		Наименование	Выход	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность Ккал.
1 неделя							
Понедельник	1	Сырники из творога	100	19,62	13,34	22,16	287,18
	2	Сметана	15	0,34	2,25	0,52	23,69
	3	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	7,5	30,29
	4	Масло порционное	15	0,08	7,25	0,13	66,09
	5	Банан	100	1,2	0	23,5	98,8
	6	Хлеб пшеничный	90	3,04	0,36	16,48	81,32
		Итого	520	24,33	23,21	70,29	587,37
Вторник	1	Омлет с сыром	100	16,46	11,68	3,31	184,2
	2	Икра кабачковая	40	2,78	0,8	11,72	65,2
	3	Ряженка	200	0	0	31,4	140
	4	Вафли	35	0,5	7	23,5	159
	5	Яблоко	100	0,4	0	12,6	52
	6	Хлеб пшеничный	1/90	3,04	0,36	16,48	81,32
	7	Хлеб ржаной	1/50	5,03	2,45	7,55	14,62
		Итого	615	28,21	22,29	106,56	696,34
Среда	1	Тефтели из говядины	80	8,98	9,49	7,31	150,57
	2	Картофельное пюре	150	3,3	6,2	21,1	143,2
	3	Огурцы свежие	50	0,10	0,03	1,1	7
	4	Хлеб пшеничный	90	3,04	0,36	16,48	81,32
	5	Хлеб ржаной	50	5,03	2,45	7,55	14,62
	6	Какао с молоком	200	3,23	3,94	23,03	140,5
	7	Яблоко	100	0,4	0	12,6	52
		Итого	720	24,08	22,47	89,17	589,21

Четверг	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,3	20,12	136,78
	2	Компот из сухофруктов	200/12	0	0	11,4	45,6
	3	Сыр порционный	11	4,09	4,6	0,49	59,72
	4	Масло порционное	15	0,08	7,25	0,13	66,09
	5	Хлеб пшеничный	90	3,04	0,36	16,48	81,32
	6	Хлеб ржаной	50	5,03	2,45	7,55	14,62
	7	Шоколад «Алёнка»	15	1,05	4,8	8,4	81
			Итого	581	17,69	23,76	64,57
Пятница	1	Гуляш из говядины	90	4,5	5,7	1,85	76,7
	2	Помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	10
	3	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	3,8	7,8	29	201,4
	4	Сок фруктовый	200	2	0,12	20,2	89,88
	5	Хлеб пшеничный	90	3,04	0,36	16,48	81,32
	6	Хлеб ржаной	50	5,03	2,45	7,55	14,62
	7	Круассан	45	5,7	7,2	16,5	153,6
			Итого	675	24,37	23,73	93,68
2 неделя							
Понедельник	1	Запеканка творожно-морковная	150	19,33	11,3	25,26	280,06
	2	Сметана	15	0,34	2,25	0,52	23,69
	3	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	7,5	30,29
	4	Хлеб пшеничный	90	3,04	0,36	16,48	81,32
	5	Банан	100	1,2	0	23,5	98,8
			Итого	555	23,96	13,92	73,26
Вторник	1	Рыба, запечёная с овощами	80	13,04	4,9	15,44	158,02
	2	Картофельное пюре	150	3,3	6,2	21,1	143,2
	3	Помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	10
	4	Кофейный напиток	200	2,29	3,1	18,7	111,86
	5	Круассан	45	5,7	7,2	16,5	153,6
	6	Хлеб ржаной	50	5,03	2,45	7,55	14,62
	7	Хлеб пшеничный	90	3,04	0,36	16,48	81,32
			Итого	665	32,7	24,31	97,87

Среда	1	Плов из птицы	200	15,1	7,8	51,3	335,8
	2	Огурец свежий	50	0,10	0,03	1,1	7
	3	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	7,5	30,29
	4	Хлеб пшеничный	90	3,04	0,36	16,48	81,32
	5	Хлеб ржаной	50	5,03	2,45	7,55	14,62
	6	Яблоко	100	0,4	0	12,6	52
		Итого	690	23,72	10,65	96,53	469,03
Четверг	1	Котлета рубленая из птицы	80	14,27	13,71	13,32	233,75
	2	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,6	2,28	29,4	168,52
	3	Помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	10
	4	Сок фруктовый	200	2	0,12	20,2	89,88
	6	Хлеб пшеничный	90	3,04	0,36	16,48	81,32
	7	Хлеб ржаной	50	5,03	2,45	7,55	14,62
	8	Яблоко	100	0,4	0	12,6	52
		Итого	720	32,64	19,02	101,65	635,47
Пятница	1	Каша манная	200	7,9	2,9	30,2	180
	2	Компот из сухофруктов	200			11,4	45,6
	3	Масло порционное	15	0,08	7,25	0,13	66,09
	4	Сыр порционный	11	4,09	4,6	0,49	59,72
	5	Хлеб пшеничный	90	3,04	0,36	16,48	81,32
	6	Хлеб ржаной	50	5,03	2,45	7,55	14,62
	7	Яблоко	100	0,4	0	12,6	52
		Итого	666	20,54	17,56	78,85	447,35