

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ «Нижнежуравская ООШ»

Л.И. Домницкая



**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для детей 1-4 классов
МБОУ «Нижнежуравская ООШ»
на 2023 – 2024 учебный год**

**(Сборник рецептов 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	125	19,62	13,34	22,16	287,18
	2	Сметана	10	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	50	3,04	0,36	16,48	81,32
		Итого	500	24,33	23,21	70,29	587,37
Вторник	1	Яйца отварные	2 шт./100	14,9	13,6	1,2	180
	2	Икра кабачковая	60	2,78	0,81	11,81	65,2
	3	Ряженка	200	0	0	31,4	140
	4	Хлеб пшеничный	1/90	3,04	0,36	16,48	81,32
	5	Хлеб ржаной	1/50	5,03	2,45	7,55	14,62
		Итого	500	25,75	17,22	68,44	481,14
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	Салат из квашеной капусты	50	0,7	4,1	3,1	50,5
	4	Хлеб пшеничный	50	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
		Итого	580	24,28	26,54	78,57	580,71
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	124
	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	50	3,04	0,36	16,48	81,32
	6	Хлеб ржаной	50	5,03	2,45	7,55	14,62
		Итого	538	16,64	18,96	56,17	482,53
Пятница	1	Гуляш из говядины	90	4,5	5,7	1,85	76,7
	2	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	2,98	6,12	30,90	220,6
	3	Сок фруктовый	200	2	0,12	20,2	89,88
	4	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	16,48	81,32
	5	Хлеб ржаной	50	5,03	2,45	7,55	14,62
		Итого	540	17,55	14,75	76,98	483,12
2 неделя							
Понедельник	1	Запеканка творожно-морковная	150	19,33	11,3	25,26	280,06
	2	Сметана	10	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	510	23,96	13,92	73,26	514,16
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	Кофейный напиток	200	2,29	3,1	18,7	111,86
	4	Хлеб ржаной	50	5,03	2,45	7,55	14,62
	5	Хлебпшеничный	50	3,04	0,36	16,48	81,32
		Итого	530	26,7	17,01	79,27	509,02
Среда	1	Плов из птицы	200	15,1	7,8	51,3	335,8
	2	Салат из квашеной капусты	50	0,7	4,1	3,1	50,5

	3	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	7,5	30,29
	4	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	16,48	81,32
	5	Хлеб ржаной	50	5,03	2,45	7,55	14,62
		Итого	550	23,92	14,72	85,93	512,53
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	Сок фруктовый	200	2	0,12	20,2	89,88
	4	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	16,48	81,32
	5	Хлеб ржаной	50	5,03	2,45	7,55	14,62
			Итого	530	31,94	18,92	86,95
Пятница	1	Каша манная	200	7,9	2,9	30,2	196
	2	Компот из сухофруктов	200			11,4	124
	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	50	3,04	0,36	16,48	81,32
	6	Хлеб ржаной	50	5,03	2,45	7,55	14,62
			Итого	526	20,14	17,56	66,25