

**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	1/50	3,04	0,36	16,48	81,32
		Итого	480	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			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	0,4	0	12,6	52
	7	Хлеб ржаной	1/50	5,03	2,45	7,55	14,62
		Итого	615	20,14	19,48	62,53	506
Среда	1	Тефтели из говядины	80	8,98	9,49	7,31	150,57
	2	Картофельное пюре	150	0,1	0,03	1,1	5,07
	3	Огурцы свежие	50	0,10	0,03	1,1	7
	4	Хлеб пшеничный	90	0,4	0	12,6	52
	5	Хлеб ржаной	50	5,03	2,45	7,55	14,62
	6	Какао с молоком	200/12	3,23	3,94	23,03	140,5
	7	Яблоко	100	0,4	0	12,6	52
		Итого	720	25,21	21,22	59,19	528,58

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	0,02	16,4	0,2	148,48
	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	12,65	30,47	53,19
Пятница	1	Гуляш из говядины	90	4,5	5,7	1,85	76,7
	2	Помидор свежий	50	0,1	0,03	1,1	7
	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	4,9	4,1	10	96,5
			Итого	675	19,57	21,91	80,76
2 неделя							
Понедельник	1	Запеканка творожно-морковная	110	19,33	11,3	25,26	280,06
	2	Сметана	15	0,34	2,25	0,52	23,69
	3	Чай с сахаром	200/12	0,05	0,01	7,5	30,29
	4	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	16,48	81,32
	5	Банан	100	1,2	0	23,5	98,8
			Итого	475	23,91	13,91	77,16
Вторник	1	Рыба, запечённая с овощами	80	13,04	4,9	15,44	158,02
	2	Картофельное пюре	150	3,3	2,28	20,66	116,36
	3	Помидор свежий	50	0,33	0,06	1,14	7,2
	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	25,18	14,75	76,98

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\1 2	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	20,93	11,29	100,18	586,05
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	0,33	0,06	1,14	7,2
	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	27,01	16,48	80,5	578,36
Пятница	1	Каша манная	200	7,9	2,9	30,2	180
	2	Компот из сухофруктов	200/1 2			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	16,56	16,12	71,4	496,92