

Утверждаю:
 Директор ГБОУ "Школа №41 г.о.Енакиево"



Л.С. Гриценко

Примерное двухнедельное меню

**для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ города
 (осенне-зимний период 2024-2025гг.)**

№ по сборнику рецептур	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
<u>1-я неделя</u>						
<i>День 1</i>						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,8	6,0	3,6	72,4
54-11м	Плов из отварной говядины	100	2,7	7,3	19,3	174,1
54-4ги	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	38	0,3	2,9	19,6	93,8
	Итого		6,8	17,3	86,2	542,7
<i>День 2</i>						
54-зз	Помидор в нарезке	60	0,5	0,1	1,6	8,5
54-14р	Котлета рыбная (минтай филе)	100	12,9	4,0	6,1	112,2
54-11г	Картофельное пюре	100	2,1	3,5	13,2	92,9
389	Сок (фруктовый,овощной)	200	1,0	0,0	21,2	92,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	30	0,2	2,3	15,7	75,0
	Итого		16,7	9,9	57,8	380,7
<i>День 3</i>						
54-4м	Котлета из говядины	50	9,13	8,7	8,27	147,53
54-24г	Рагу из овощей	150	2,7	9,3	12,8	145,6
54-1о	Омлет натуральный	100	8,47	12,0	2,2	150,33
54-6гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	28	0,2	2,2	14,7	70,0
	Итого		20,8	32,2	44,6	541,4
<i>День 4</i>						
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,20	6,8	71,4
54-23м	Биточек из курицы	50	9,6	2,2	6,8	84,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,19	5,20	19,8	139,4
54-20	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
338	Фрукты свежие (апельсин)	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	31	0,2	2,3	15,7	75,0
	Итого		16,2	14,0	98,5	581,2
<i>День 5</i>						
154-17к91	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,3	3,6	1,1	97,4
54-1т	Запеканка из творога	100	6,46	7,2	14,5	200,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
386	Кондитерские изделия (мармелад)	25	3,4	3,8	35,8	190,2
54-6о	Яйцо отварное	44	4,8	4,0	0,3	56,6
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	20	0,1	1,5	1,1	50,0
	Итого		19,6	20,1	72,6	676,0

2-я неделя						
<i>День 1</i>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7
54-22м	Рагу из курицы	130	13,65	4,55	11,38	141,31
54-3з, 54-2з	Овощи свежие (огурец, помидор)	77	0,86	0,19	2,89	16,46
389	Сок (фруктовый,овощной)	200	1,0	0,0	21,2	92,0
386	Кисломолочный продукт (кефир)	100	2,9	2,50	4	50
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	38	0,3	2,9	19,6	93,8
	Итого		22,2	14,5	59,1	447,2
<i>День 2</i>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	8	1,7	2,2	0,0	26,8
30	Салат "Степной"	60	2,16	6,1	4,7	82,2
268	Биточки мясные	50	7,5	11,0	6,5	156,0
54-7г	Рис отварной	100	2,33	3,2	23,3	131,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	130	1,95	0,0	45,5	197,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	31,3	0,2	2,3	15,7	75,0
	Итого		19,6	27,7	107,0	754,2
<i>День 3</i>						
70, 54-20з	Огурец, горошек консервированные	50	1,5	0,1	3,0	18,5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,1
54-1г	Макароны отварные	100	3,53	3,67	21,8	134,7
385	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	105,2
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	38	0,3	2,9	19,6	93,8
	Итого		19,6	20,4	58,5	485,3
<i>День 4</i>						
54-18м	Печень по Строгановски	75	12,6	13,1	5,0	188,0
54-19г	Капуста белокачанная тушеная	100	1,9	17,7	5,4	188,7
54-1в	Ватрушка творожная	50	7,3	12,7	16,3	207,7
54-21гн	Какао с молоком	150	3,45	2,70	9,45	75,3
389	Сок (фруктовый,овощной)	100	0,5	0,0	10,6	46,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	24	0,2	2,2	14,7	70,0
	Итого		25,9	48,4	61,4	775,6
<i>День 5</i>						
54-9к	Каша вязкая молочная (овсянная, рисовая, пшен	100	4,3	5,7	17,2	136,5
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34,0	173,8
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6
338	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	100	1,5	0,0	35,0	151,5
54-2з	Масло сливочное (порция)	15	0,2	10,8	0,2	99,2
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	38	0,3	2,9	19,6	93,8
	Итого		11,7	21,5	133,9	769,4

Меню составлено согласно "Сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях" (Москва, Роспотребнадзор, 2022)

* С 1 марта приготовление салатов из овощей нового урожая