



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора школы:

Е.Г.Макущенко

« »

2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся

МБОУ «Мирненская школа»

администрации Тельмановского района

1 – 4 классы (завтрак)

на 2023 – 2024 учебный год

пгт. Мирное

2023

№ рецепт., стр.	Наименование блюд	Масса порции, г	Белки г	Жирыг	Углеводы, г	Калории, ккал
I неделя						
Понедельник						
97/59	Суп молочный с макаронными изд.	200	4,5	4,7	17,1	130
9/23	Сыр порционный	15	4	4,1		54
	Печенье	30	2,5	2,5	25,8	125
354/194	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
	Хлеб	30	3,2	0,2	10	71
325/183	Фрукты свежие	100	0,9		8,1	40
	ВСЕГО		19	15	83	574
Вторник						
17/26	Овощи свежие	75/5	2,35	4,3	4,9	68
279/165	Рагу из курицы	50/125	12,9	10,5	17,6	217
350/195	Чай с лимоном	200/15/7	0,13		15,2	62
	Хлеб	30	3,12	0,2	10	71
	Мармелад	15	0,01		11,91	48,15
325/183	Фрукты свежие	100	0,9		8,1	40
	ВСЕГО		19,9	15	68,1	506
Среда						
17/26	Овощи свежие	60	0,9	2,7	4,5	46
295/96	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5	35,5	210
237/180	Гуляш из говядины	50/50	16	7,9	3,3	149
	Хлеб	30	3,2	0,2	10	71
329/184	Компот из плодов или ягод сушен.	200	0,5		29,7	122
325/183	Фрукты свежие	100	0,21	0,4	9,8	47
	ВСЕГО		26	16	83	598
Четверг						
188/106	Запеканка из творога со сметаной	100/15	12,1	12,7	17,6	235
	Булочка	40	3,16	0,4	19,32	94
358/196	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	89
325/183	Фрукты свежие	100	0,9		21	91
	ВСЕГО		20	18	64	509
Пятница						
17/26	Помидор по сезону	60	0,6	0,06	2,22	12
118/68	Рагу из овощей	150/5	3,2	12,7	17,8	199
173/99	Омлет натуральный	58	5,5	11,7	1,1	132
348/193	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб	30	3,2	0,2	10	71
325/183	Фрукты свежие	100	0,21	0,4	9,8	47
	ВСЕГО		13	25	56	521

II неделя						
Понедельник						
146/86	Каша вязкая молочная из риса	200/10	5,9	11,7	43,6	304
9/23	Сыр порционный	15	4	4,1		54
357/196	Молоко кипяченое	150	4,4	5,1	7,4	94
	Хлеб	30	3,2	0,2	10	71
325/183	Фрукты свежие	100	0,21	0,4	9,8	47
	ВСЕГО		18	21	71	570
Вторник						
17/26	Помидор по сезону	60	0,6		2,22	12
261/153 315/180	Тефтели из птицы с соусом сметанным с томатом	60/50	9,3	12,8	12,7	205
144/85	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/10	3,8	8,5	40,3	254
348/193	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб	30	3,2	0,2	10	71
325/183	Фрукты свежие	100	0,21	0,4	9,8	47
	ВСЕГО		17,21	21,4	89,8	649
Среда						
116/68 314/179	Курица тушенная в соусе с овощами	50/100	12,9	13,1	15,9	235
	Хлеб	30	3,2	0,2	10	71
329/184	Компот из плодов или ягод свежих	200	0,5		29,7	122
325/183	Фрукты свежие	100	0,21	0,4	9,8	47
	ВСЕГО		17	14	65	475
Четверг						
182/106	Сырники из творога со сметаной	100/15	17,2	14,6	20,6	286
	Булочка	40	3,16	0,4	19,32	94
325/183	Фрукты свежие	100	0,21	0,4	9,8	47
362/197	Сок	150	0,7	0,2	8,4	43
	ВСЕГО		21	15	58	470
Пятница						
11/25	Огурец по сезону	60	0,2	0,06	2,22	8,22
211/125 315/180	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	75/50	10,3	9,5	14,3	177
105/63	Картофельное пюре	150	3,4	5,4	24,5	161
350/195	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб	30	3,2	0,2	10	71
	Мармелад	15	0,01		11,91	48,15
325/183	Фрукты свежие	100	0,21	0,4	9,8	47
	ВСЕГО		17,21	15,4	87,8	574

--

№ рецепт., стр.	Наименование блюд	Масса порции, г	Белки г	Жирыг	Углеводы, г	Калории, ккал
I неделя						
Понедельник						
97/59	Суп молочный с макаронными изд.	200	4,5	4,7	17,1	130
9/23	Сыр порционный	15	4	4,1		54
	Печенье	30	2,5	2,5	25,8	125
354/194	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
	Хлеб	30	3,2	0,2	10	71
325/183	Фрукты свежие	100	0,9		8,1	40
	ВСЕГО		19	15	83	574
Вторник						
17/26	Овощи свежие	75/5	2,35	4,3	4,9	68
279/165	Рагу из курицы	50/125	12,9	10,5	17,6	217
350/195	Чай с лимоном	200/15/7	0,13		15,2	62
	Хлеб	30	3,12	0,2	10	71
	Мармелад	15	0,01		11,91	48,15
325/183	Фрукты свежие	100	0,9		8,1	40
	ВСЕГО		19,9	15	68,1	506
Среда						
17/26	Овощи свежие	60	0,9	2,7	4,5	46
295/96	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5	35,5	210
237/180	Гуляш из говядины	50/50	16	7,9	3,3	149
	Хлеб	30	3,2	0,2	10	71
329/184	Компот из плодов или ягод сушен.	200	0,5		29,7	122
325/183	Фрукты свежие	100	0,21	0,4	9,8	47
	ВСЕГО		26	16	83	598
Четверг						
17/26	Помидор по сезону	60	0,6	0,06	2,22	12
118/68	Рагу из овощей	150/5	3,2	12,7	17,8	199
173/99	Омлет натуральный	58	5,5	11,7	1,1	132
348/193	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб	30	3,2	0,2	10	71
325/183	Фрукты свежие	100	0,9		21	91
	ВСЕГО		20	18	64	509
Пятница						
188/106	Запеканка из творога со сметаной	100/15	12,1	12,7	17,6	235
	Булочка	40	3,16	0,4	19,32	94
358/196	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	89
325/183	Фрукты свежие	100	0,21	0,4	9,8	47
	ВСЕГО		13	25	56	521
II неделя						

Понедельник