

Утверждаю:

Директор МБОУ "ШКОЛА № 22 Г. ЕНАКИЕВО"

Н.Е.Морозова



Примерное двухнедельное меню

для организации питания обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ

(осенне-зимний период 2023-2024 гг.)

№ по сборнику рецептов	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
<b>1-я неделя</b>						
<i>День 1</i>						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-7м	Шницель из говядины	50	9,1	8,7	8,3	147,5
54-4г	Каша гречневая	100	5,5	4,2	24,0	155,8
54-8с	Суп картофельный с горохом	150	5,0	3,5	12,2	99,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
338	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	<b>Итого</b>		<b>26,3</b>	<b>38,7</b>	<b>135,1</b>	<b>979,8</b>
<i>День 2</i>						
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7,0	17,6	217,4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,0	10,1	110,4
54-4т	Пудинг из творога с яблоком	150	22,9	10,8	15,4	250,3
54-23гн	Кофейный напиток	150	2,9	2,2	8,5	64,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	36,6	175,0
	<b>Итого</b>		<b>51,8</b>	<b>30,3</b>	<b>88,2</b>	<b>817,6</b>
<i>День 3</i>						
54-2з	Огурец в нарезке	40	0,3	0,1	1	5,7
54-23м	Биточек и з курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5
54-1г	Макароны отварные	100	36,27	3,3	21,87	131,2
54-15с	Рассольник Ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34,0	173,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
338	Фрукты свежие (бананы)	180	2,7	0,0	63,0	272,7
386	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	2,9	2,5	4,0	50,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	58	0,4	4,6	31,4	150,0
	<b>Итого</b>		<b>68,5</b>	<b>18,3</b>	<b>185,0</b>	<b>1038,2</b>
<i>День 4</i>						
54-15з	Икра свекольная	50	1,08	3,50	5,7	59,5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	150	0,7	8,7	8,5	87,7
54-4м	Котлеты из говядины	50	2,47	8,73	8,27	147,5
54-11г	Картофельное пюре	100	2,1	3,5	13,2	92,9
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1,1	0,0	21,2	92,0
	Кондитерские изделия (мармелад)	30	3,4	3,8	35,8	190,2
338	Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши)	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	61	0,4	4,6	31,4	150,0
	<b>Итого</b>		<b>13</b>	<b>33</b>	<b>159</b>	<b>971</b>
<i>День 5</i>						
3-19з	Масло (порция)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	150	0,7	8,7	8,5	87,7
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
54-19г	Капуста белокачанная тушеная	100	1,93	17,7	5,4	188,7
54-1о	Омлет натуральный	100	8,47	12,0	2,2	150,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
386	Сок овощной, фруктовый, ягодный	100	0,53	0,0	10,6	46,0

	Хлеб ржаной (или пшеничный)	51	3,5	3,9	26,7	127,5
	Итого		34,0	55,7	74,7	880,9
<b><u>2-я неделя</u></b>						
<i>День 1</i>						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,45	0,2	1,5	8,6
54-11м	Плов из отварной говядины	150	4,0	11,0	29,0	261,2
54-1с	Щи из свежей капусты	150	2,31	4,2	4,29	69,15
54-1г	Запеканка из творога	110	7,1	7,9	15,9	220,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,10	8,7	50,9
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	36,6	175,0
	Итого		15,9	29,7	96,0	785,7
<i>День 2</i>						
54-2з	Масло (порции)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,38	0,1	1,3	7,1
54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	150	6,48	4,5	10,4	108,6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,34	6,7	5,7	132,4
54-3г	Макароны отварные с сыром	100	5,27	4,5	19,1	138,5
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
386	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	2,9	2,5	4,0	50,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	36,6	175,0
	Итого		21,9	26,5	81,1	628,8
<i>День 3</i>						
54-2з	Масло сливочное (порция)	15	0,15	10,8	0,2	99,2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8
54-4с	Рассольник домашний	150	3,43	4,30	8,68	87,04
54-19м	Печень тертая	90	12,8	20,3	5,3	255,9
54-11г	Картофельное пюре	100	2,1	3,5	13,2	92,9
	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,0	0,0	21,2	92,0
	Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши)	75	1,12	0,0	26,3	113,6
	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	2,9	2,5	4,0	50
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	36,6	175,0
	Итого		27,5	51,1	115,4	1019,4
<i>День 4</i>						
54-8с	Суп картофельный с горохом	150	5,0	3,5	12,2	99,9
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4,0	232,0
54-9г	Рагу из овощей	100	1,87	4,9	9,1	88,9
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5,00	8	100
	Кондитерские изделия (печенье)	22,5	2,6	2,9	26,9	142,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	36,6	175,0
	Итого		32,6	38,0	96,8	838,3
<i>День 5</i>						
54-2з	Масло сливочное (порции)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-6о	Яйцо вареное	22	2,64	2,2	0,2	31,1
54-1с	Щи из свежей капусты	150	2,3	4,2	4,3	69,2
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
54-7г	Рис припущенный	100	2,3	3,2	23,3	131,3
385	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	105,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
338	Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши)	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	51	3,5	3,9	26,7	127,5
	Итого		32,7	28,3	127,3	877,1

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