



Утверждаю:

МБОУ "ШКОЛА № 22 Г. ЕНАКИЕВО"

Н.Е.Морозова

Примерное двухнедельное меню

для организации питания обучающихся, посещающих группу продленного дня в общеобразовательных школах города

(осенне-зимний период 2023-2024 гг.)

№ по сборнику рецептов	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
<u>1-я неделя</u>						
<i>День 1</i>						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-6о	Яйцо варенное	20	2,6	2,2	0,2	31,1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,0	10,1	110,4
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
54-11г	Картофельное пюре	100	2,13	3,5	13,2	92,9
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
338	Фрукты свежие (яблоко, банан, груши)	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	33,5	0,22	2,6	17,5	83,8
	Итого		25,9	23,1	99,1	709,7
<i>День 2</i>						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,23	0,1	0,8	4,3
54-8с	Суп картофельный с горохом	100	3,34	2,3	8,1	66,6
54-2м	Гуляш из говядины	50	8,44	8,2	2,0	116,0
54-8г	Капуста тушеная	100	2,47	2,9	9,7	75,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34,0	173,8
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	53	0,35	4,0	27,5	131,3
	Итого		21,63	20,54	90,78	618,46
<i>День 3</i>						
54-10с	Суп крестьянский с крупой (перловая)	150	3,84	4,3	8,1	86,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	50	8,38	7,9	3,3	118,3
54-1г	Макароны отварные	150	54,5	4,9	32,8	196,8
461	Йогурт питьевой	200	2,9	2,5	4,0	50,0
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	53	0,35	4,0	27,5	131,3
	Итого		71,4	23,6	110,7	734,5
<i>День 4</i>						
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,38	0,1	1,3	7,1
54-3с	Рассольник Ленинградский	100	0,59	0,9	4,8	29,2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,1
54-5	Соус молочный натуральный	50	0,54	1,5	2,1	24,0
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	100	4,27	4,3	23,7	150,5
54-1о	Омлет натуральный	100	8,47	12,0	2,2	150,3
54-21ги	Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,5	75,3
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	53	0,35	4,0	27,5	131,3
	Итого		26,75	34,37	75,74	700,83
<i>День 5</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	53,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,3	4,2	4,3	69,2
54-11р	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103,0

54-11г	Картофельное пюре	100	2,1	3,5	13,2	92,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
389	Сок яблочный и др.	100	0,5	0,0	10,6	46,0
338	Плоды и ягоды свежие	130	2,0	0,0	45,5	197,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	53	0,4	4,0	27,5	131,3
	Итого		24,3	31,4	116,9	845,1
2-я неделя						
<i>День 1</i>						
54-9з	Салат из белокачанной капусты с яблоками	80	1,1	8,0	4,8	96,5
54-22м	Рагу из курицы	150	15,67	5,3	13,2	163,1
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,3	3,6	11,9	97,4
54-4т	Пудинг из творога с яблоком	150	22,9	10,8	15,4	250,3
54-1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	52,5	0,4	4,0	27,5	131,3
	Итого		44,8	31,7	92,6	819,6
<i>День 2</i>						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,2	1,5	8,6
54-4с	Рассольник домашний	150	3,43	4,3	8,7	87,0
54-7м	Щницель из говядины	50	9,1	8,7	8,3	147,5
54-7г	Рис припущенный	100	2,3	3,2	23,3	131,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
338	Фрукты свежие (яблоко, банан, груша)	200	3,0	0,0	70,0	303,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	52,5	0,4	4,0	27,5	131,3
	Итого		19,0	20,4	146,0	836,5
<i>День 3</i>						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-15з	Икра свекольная	80	1,7	5,6	9,1	95,2
54-8с	Суп картофельный с горохом	100	3,3	2,3	8,1	66,6
54-11м	Плов из отварной говядины	160	4,2	11,8	30,9	278,6
385	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	105,2
389	Сок фруктовый, ягодный	150	0,8	0,0	15,9	69,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	52,5	0,4	4,0	27,5	131,3
	Итого		16,1	35,8	100,9	812,0
<i>День 4</i>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,3	4,2	4,3	69,2
54-24м	Щницель из курицы	60	11,5	2,6	8,1	101,1
54-4т	Пудинг из творога с яблоком	100	15,3	7,2	10,3	166,9
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	45,1	0,3	3,5	23,6	112,8
	Итого		33,3	21,9	60,6	563,3
<i>День 5</i>						
54-9с	Суп картофельный с фасолью	100	3,39	2,3	7,2	63,0
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	50	7,1	1,3	4,3	57,1
54-11г	Картофельное пюре	100	2,1	3,5	13,2	92,9
379	Кондитерские изделия (мармелад)	35	3,4	3,8	35,8	190,2
	Кисломолочный продукт	200	2,9	2,5	4,0	50,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	43	0,3	3,5	23,6	112,8
	Итого		19,2	16,8	88,1	565,9

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