

Утверждаю:  
 Директор МБОУ "Школа № 8 г. Енакиево"



**Примерное двухнедельное меню**

**для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ города  
 (осенний период 2023 года)**

№ по сборнику рецептов	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
<b><u>1-я неделя</u></b>						
<i>День 1</i>						
15	Салат из консервированных огурцов с луком	120	3,0	6,0	6,0	73,2
244 (283)	Плов (или плов из птицы)	180	22,6	15,0	43,9	440,0
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		26,6	25,6	112,8	792,2
<i>День 2</i>						
	Помидоры, кабачки консервированные	200	3,6	0,0	3,2	36,0
202	Котлета рыбная	75	19,1	16,2	47,0	434,8
298	Картофельное пюре	100	2,2	3,7	15,5	104,0
362	Сок фруктовый (или овощной, или ягодный)	150	0,8	0,0	15,9	69,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		26,1	24,5	113,0	793,8
<i>День 3</i>						
54-а	Икра свекольная	120	2,04	6,4	10,8	110,4
8	Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37,0
278 (280, 282, 284)	Птица отварная (птица, тушенная в соусе; птица, тушенная в соусе с овощами; птица жареная)	75	16,5	6,2	7	153,1
290	Каша пшеничная	150	7,0	5,1	38,8	239,0
326	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	27,9	113,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	55	0,4	4,2	28,8	137,5
	Итого		26,1	26,0	113,3	790,0
<i>День 4</i>						
307 (36)	Капуста тушеная (или салат из белокочанной капусты*)	75	1,9	2,70	7,1	61,0
195	Рыба жареная	46	14,7	3,7	20,5	160,0
298	Картофельное пюре	150	3,2	5,60	23,3	157,0
8	Масло сливочное	10	0,0	4,1	0,0	74,0
169	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63,0
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		25,9	25,3	114,1	794,0
<i>День 5</i>						
308	Картофель тушеный	150	3,0	8,0	24,9	184,0
182	Сырники из творога со сметаной	85/25	22,2	12,6	41,6	396,0
350 (351)	Чай с лимоном (или с молоком)	200/7	0,2	0,0	15,2	63,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		25,8	25,2	113,1	793,0

	<i>День 1</i>					
	Огурец консервированный	150	2,7	0,0	2,4	27,0
169	Яйцо вареное	1/2 шт	2,6	2,3	0,2	31,5
279 (236)	Рагу из птицы (или жаркое по-домашнему)	170	20,7	6,1	49,1	341,6
326	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	27,9	113,0
325	Апельсины ( или яблоки, бананы, мандарины)	36	0,3	0,00	2,9	14,4
8	Масло сливочное	15	0,2	12,9	0,2	112,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		27,0	25,9	114,0	790,0
	<i>День 2</i>					
43	Салат из отварной свеклы	50	0,9	1,0	4,6	31,0
219	Сосиски отварные	25	5,7	16,8	0,0	174,0
188	Запеканка из творога со сметаной	85/3	19,5	6,4	82,9	477,0
349	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	20	0,1	1,5	10,5	50,0
	Итого		26,3	25,7	113,0	792,0
	<i>День 3</i>					
	Помидоры, огурцы консервированные	150	2,7	0,0	2,4	27,0
227 (231, 238)	Бефстроганов (или печень жареная с маслом, или печень, тушенная в соусе)	50	18,4	17,9	15,7	308,0
295	Макаронные изделия отварные	100	3,7	3,30	23,7	140
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0
323	Бананы (или яблоки, апельсины, мандарины)	20	0,3	0,0	7,0	30,3
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		26,1	25,80	111,7	784,3
	<i>День 4</i>					
15	Салат из консервированных огурцов с луком	120	3,0	6,0	6,0	73,2
169	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63,0

248 (285)	Котлеты (или котлеты рубленые из птицы)	55	12,2	4,4	35,7	270,0
290	Каша гречневая	160	4,6	5,50	23,7	165
362	Сок фруктовый (или овощной, или ягодный)	150	0,8	0,0	15,9	69,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		26,1	25,1	113,0	790,2
	<i>День 5</i>					
194	Рыба, тушенная в томате с овощами	155	21,1	13,9	25,4	299,8
298	Картофельное пюре	200	4,4	7,4	31,0	208,0
330	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	23,6	97,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		26,3	25,9	111,4	754,8