

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



**Примерное двухнедельное меню  
для организации питания обучающихся льготных категорий 5-11 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	0,0	3,0	21,6
244 (283)	Плов (или плов из птицы)	180	26,9	24,7	60,9	589,3
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0
325	Апельсины	50	0,5	0,0	4,1	20,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	80	0,5	6,1	41,9	200,0
	Итого		31,5	30,8	141,4	959,9
<i>День 2</i>						
	Огурец, помидор консервированный (или огурцы, помидоры свежие порционно)	100	1,8	0,0	1,6	18
202	Котлета рыбная	85	22,6	17,4	48,3	452,8
298	Картофельное пюре	200	4,4	7,4	31,0	208,0
362	Сок фруктовый	200	1	0,00	21,2	92
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	80	0,5	6,1	41,9	200,0
	Итого		30,3	30,9	144,0	970,8
<i>День 3</i>						
8	Масло сливочное	10	0,1	8,6	0,1	75,0
54	Икра свекольная	100	1,7	5,3	9,0	92,0
237	Гуляш	100	24,5	3,9	57,7	349,0
290	Каша ячневая	200	4,6	6,4	18,8	192,0
326	Компот из свежих яблок	100	0,1	0,0	14,0	56,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	80	0,5	6,1	41,9	200,0
	Итого		31,4	21,7	141,4	889,5
<i>День 4</i>						
307 (36)	Капуста тушеная (или салат из белокочанной капусты*)	150	3,8	5,4	14,2	122,0
8	Масло сливочное	10	0,1	8,6	0,1	75,0
169	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63,0
195	Рыба жареная	46	17,7	2,70	27,5	199
298	Картофельное пюре	100	2,2	3,7	15,5	104,0
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0
323	Бананы (или яблоки)	50	0,8	0,0	10,5	45,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	80	0,5	6,1	41,9	200,0
	Итого		30,8	31,1	141,5	937,5
<i>День 5</i>						
	Огурец консервированный	100	1,8	0,0	1,6	18,0
308	Картофель тушеный	150	3,0	8,0	24,9	184,0
182	Сырники из творога со сметаной	115	26,2	18,5	72,6	586,0
349	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	50	0,3	3,8	26,2	125,0
	Итого		31,4	30,3	140,3	973,0

<u>2-я неделя</u>						
<i>День 1</i>						
	Помидоры, огурцы, кабачки консервированные (или помидоры, огурцы свежие порционно)	150	2,7	0,0	2,4	27,0
169	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63,0
236 (279)	Жаркое по-домашнему (или Рагу из птицы, кролика или субпродуктов)	175	21,2	18,2	19,0	223,0
326	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	27,9	113
325	Апельсины	70	1,1	0,0	14,7	63,7
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	80	0,5	6,1	41,9	200,0
	Итого		30,8	28,9	106,2	689,7
<i>День 2</i>						
50	Салат из консервированных огурцов с луком	75	1,8	3,70	0,8	46
219	Сосиски отварные	25	5,7	16,8	0,0	174,0
188	Запеканка из творога со сметаной	115	22,5	8,4	116,0	616,0
350 (351)	Чай с лимоном (или с молоком)	200/7	0,2	0,0	15,2	63,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	20	0,1	1,5	10,5	50,0
	Итого		30,3	30,4	142,5	949,0
<i>День 3</i>						
43	Салат из отварной свеклы	150	2,6	3,0	13,8	94,5
8	Масло сливочное	10	0,1	8,6	0,1	75,0
231 (238)	Печень, жареная с маслом (или Печень, тушенная в соусе)	29	6,4	3,0	1,1	84,0
298	Картофельное пюре	200	4,4	7,4	31,0	208,0
371	Оладьи со сметаной	100/10	15,3	2,5	9,0	119,0
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0
325	Апельсины	70	1,1	0,0	14,7	63,7
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	80	0,5	6,1	41,9	200,0

	Итого		31,0	30,6	143,1	973,2
	<i>День 4</i>					
248 (285)	Котлеты (или Котлеты рубленые из птицы или кролика)	55	12,2	4,40	35,7	270
295	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	37,4	180,0
113	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	10	4,40	10,6	121
362	Сок овощной (фруктовый, ягодный)	200	1,0	0,0	21,2	92,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	80	0,5	6,1	41,9	200,0
	Итого		31,2	30,1	146,9	938,0
	<i>День 5</i>					
	Помидоры, огурцы, кабачки консервированные	127	2,3	0,0	2,0	22,9
194	Рыба, тушенная в томате с овощами	155	24,5	18,9	43,4	461,8
298	Картофельное пюре	150	3,2	5,60	23,3	157
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	80	0,5	6,1	41,9	200,0
	Итого		31,1	30,60	142,1	970,7