



УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора

МБОУ "Мелекинская школа"

И.А.Куликова

Приказ № 101 от 28.08.2023

**Примерное десятидневное меню
для питания обучающихся
1-4 классов (группа продленного дня)
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
"МЕЛЕКИНСКАЯ ШКОЛА"
АДМИНИСТРАЦИИ ПЕРШОТРАВНЕВОГО
РАЙОНА**

на 2023-2024 учебный год

1 неделя

Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофельный с горохом	200	4,8	3,7	16,5	120	81
Плов из мяса птицы	120	10,7	9,1	22,5	216,0	283
Омлет натуральный	80	7,6	9,8	1,5	128,3	173
Молоко кипяченое	220	6,5	7,4	10,9	137,5	357
Печенье	15	1,1	1,4	11,2	21,0	
сыр твёрдый	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Всего	x	34,9	33,9	82,3	758,8	x

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп из макаронных изделий	200	2,1	2	15	88,5	91
Капуста тушеная	120	2,9	7,20	12,7	128,6	114
Шницель рыбный натуральный	50	8,1	8,8	5,5	147,3	207
Сок фруктовый	250	1,1	-	23,8	102,5	362
Фрукты апельсины	100	1,5	0,0	21,0	91,0	325
сыр твёрдый	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Всего	x	19,9	20,5	97,7	693,9	x

Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Борщ украинский	200	2,2	6,1	14,1	121,5	64
Каша гречневая вязкая	80	4,2	3,4	21,0	88,0	290
Котлеты из говядины	50	7,4	10,4	7,9	154,1	248
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0	330
Кефир	180	5,1	5,7	7,4	106,3	358
Овощи	60	2,0	0,0	0,4	11,3	52
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Всего	x	24,5	26,6	102,0	727,7	x

Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп с гречневой крупой	200	2	2,1	11,06	81	80
Макароны отварные с маслом	90	3,7	2,8	19,7	119,0	164
котлеты из мяса птицы	50	8,9	9,6	8,1	157,5	285
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	169
Молоко кипяченое	220	6,5	7,4	10,9	137,5	357
Сыр твердый порционно	5	1,1	1,5	0,0	18,5	
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Всего	X	30,3	29,0	69,8	694,0	x

Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Рассольник ленинградский	200	2,2	4,40	14,20	106,0	74
Каша рисовая вязкая	80	2,0	2,5	20,7	113,1	291
Запеканка из творога	85	14,9	13,1	13,60	234,6	188
Какао на молоке	200	3,8	3,90	25,80	154,0	354
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Сыр твёрдый порционно	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Фрукты	100	1,5	0,0	21,0	91,0	323
Всего	X	28,7	30,5	115,1	872,2	x

2 неделя

Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп с макаронными изделиями	200	2,7	2,5	19,25	110,6	91
Плов из мяса птицы	120	10,7	9,1	22,5	216,0	283
Печенье	20	0,7	2,0	8,0	23,3	
Кефир	180	5,1	5,7	7,4	106,3	358
Сыр твердый порционнно	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Фрукты	100	1,5	0,0	21,0	91,0	323
Сок фруктовый	200	1,1	-	16,0	82,0	362
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Всего	x	27,1	22,2	121,8	812,2	x

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофел.с рисом	200	1,7	1,9	14,7	83	79
Сырник из творога	100	14,9	12,7	17,9	248,7	182
Какао на молоке	200	3,8	3,9	25,8	154,0	354
Сыр твердый порционнно	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Всего	x	24,6	21,0	78,1	621,7	x

Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Борщ украинский	200	2,2	6,1	14,1	121,5	64
Капуста тушенная	70	1,7	4,20	7,4	75,0	114
Поджарка из говядины	60	11,7	8,6	2,7	151,4	228
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Фрукты	100	1,5	0,0	21,0	91,0	323
Сок фруктовый	250	1,1	-	23,8	102,5	362
Всего	x	21,2	19,9	88,7	658,9	x

Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картоф.с горохом	200	4,8	3,7	16,5	120	81
Пюре картофельное	100	2,2	3,00	17,30	107,0	298
Рыба тушенная с овощами	80	8,6	4,7	4,5	90,2	194
Кефир	180	5,1	5,7	7,4	106,3	358
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	169
Овощи	40	1,3	0,0	0,3	7,5	52
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Фрукты бананы	100	1,5	0,0	21,0	91,0	323
Всего	x	31,6	22,7	87,0	702,5	x

Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофел. с гречневой крупой	200	2	2,10	11,06	81	80
Оладьи из печени	100	10,2	14,6	20,5	262,5	284 Тут.
Икра из свеклы	100	0,9	4,7	5,9	69,6	54 Тут.
Оладьи	55	1,9	3,2	14,7	97,1	371
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0	330
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Масло сливочное порционнно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Фрукты бананы	120	6,1	0,0	25,2	109,2	323
Сыр твердый порционнно	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Всего	x	25,9	31,3	128,6	921,9	x

Меню составлено по сборнику "Сборник рецептов блюд для питания школьников" Киев
"Техніка 1987 Приказ № 341 от 24 декабря 1985