

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора

О.А. Кугенева

01.09.2023 г.



**Примерное двухнедельное меню  
для организации питания детей 1-4 классов  
на осенний – зимний период 2023 - 2024 года учебного года**

Рецепт	№ п/п	Наименование блюда согласно рецепта	Выход блюд 1 – 4 кл	Химический состав блюд			Энерг. ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углево-ды	
Понедельник		1 неделя:					
(1)ст.98	1	Яйцо вареное	1	2,54	2,3	0,14	75,4
(1)ст.173	2	Макароны отвор. м/слив.	150	5,5	5	46,2	210
(2)ст.489	3	Сосиска отво.	50	5,5	12	-	133
	4	Икра кабачковая консерви.	50	8,5	3,9	3,9	48,5
	5	Хлеб пшенич.	60	4,6	0,5	28,1	139
	6	Сок фруктов.	150	0,8	-	13,7	57
	7	Печенье	30	2,04	0,04	36,9	133
		Итого	57,14	29,48	23,74	128,94	796
Вторник							
(1)ст.41	1	Гуляш с отв.кур.мясо	80	17,5	10,5	4,3	151,1
(1)ст.	2	Каша пшено	150	4,35	6,45	24	175,5
	3	Хлеб пшенич.	60	4,6	0,54	28,14	139
	4	Злаковый.коф.нап.нацел.молоком с сахаром	200	4,48	4	7,52	83
	5	Яблоки	100				
		Итого	69,27	30,93	21,49	63,96	548,60
Среда							
(1)ст.140	1	Жаркое по-домашнему с куриным мясом	255	2,5	12	27,6	327
	2	Помидоры свежий или консер	30	0,3	0,06	1,4	6,9
	3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,14	139
(1)ст183	4	Компот из св. яблок с саха.	200	0,16	-	27,9	113
	5	Сыр твердый	15	3,5	4,4	-	54
	6	Пряник	40	3,32	3,52	30,24	167,2
		Итого	63,63	36,84	20,52	115,28	807,10
Четверг							

(1)ст.111	1	Рыба туш. с овощами в томате с м/раст.	150	16,4	9,9	8,4	180
	2	Пюре картофельное	200	4,4	7,4	31	208
	3	Огурцы свежи. или консер.	30	0,2	-	1	4,2
	4	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	28,1	139
(2)ст512	5	Чай с сахаром	200	-	-	1,5	57
	6	Пряник	40	3,3	3,5	30,2	167,2
	7	Яблоки	100	-	-	-	-
		Итого	75,86	28,9	21,3	113,7	755,4
<b>Пятница</b>							
(1)ст103	1	Сырники со сметаной	115	17,2	14,6	20,6	286
(1)ст172	2	Каша рисовая вязкая молоч. на цельн. мол.,сли масл. и сах	200	3	8	32	196
(2)ст512	3	Чай	200	-	-	-	-
	4	Пряник	40	3,1	1	20,3	104,4
	5	Бананы	100	-	-	-	-
		Итого	96,66	23,3	23,6	87,9	586,40
		Итого за неделю	362,56	149,45	110,65	509,78	3493,50
<b>Понедельник</b>							
		2 неделя:					
(10)стр.45	1	Яйцо вареное	1	2,54	2,3	0,14	75,4
(1)стр.172	2	Каша рисовая с м./слив.	150	1,5	4	16	98
(1)стр.67	3	Капуста тушеная	80	3,1	4,5	11,2	92
(2)стр.512	4	Чай с сахаром	200	-	-	15	57
	5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,14	139
	6	Сыр твердый	15	3,5	4,4	-	54
	7	Печенье	30	2,04	2,04	36,9	133
	8	Яблоки	100	-	-	-	-
		Итого	56,06	17,24	17,78	107,38	648,4
<b>Вторник</b>							
(1)стр.103	1	Сырники со сметаной	115	17,2	14,6	20,6	286
(2)стр.381	2	Суп молочный верм. На цельном мол. м/слив. сах.	200	4,48	4	7,52	83,20
	3	Пряник	40	-	-	-	-
	4	Молоко кипяч.	200	3,1	1	20,3	104,4
	5	Яблоко	100	-	-	-	-
		Итого	94,74	24,73	19,6	48,42	473,60
<b>Среда</b>							
(1)стр.167	1	Плов из кур. Мясо, на м/рас.	225	20,1	15,9	16,9	414
	2	Помидор свежий	30	0,33	0,1	1,4	6,9
	3	Сок фруктовый	200	1	-	21,2	92
	4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,14	139
	5	Печенье	30	2,04	2,04	36,9	133
		Итого	70,77	28,03	18,58	104,54	784,90
<b>Четверг</b>							
(2)стр.489	1	Сосиска отварная	50	5,5	12	-	133
(1)стр.172	2	Каша гречневая с м/слив.	150	8,55	7,8	44,55	288
	3	Икра кабачковая консерв.	50	8,5	3,9	3,9	48,1

	4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,14	139
	5	Злаковый кофе. напиток. с сахаром и молоком	200	-	-	20	76
	6	Пряник	40	3,32	3,52	30,24	167,2
		Итого	66,85	25,87	27,22	98,69	712,3
<b>Пятница</b>							
(2)стр.409	1	Котлета рыбная жар.на м/раст. с соусом	130	17,88	7,91	12,62	192,54
(1)стр.174	2	Картофельная пюре с м/слив	200	4,4	7,4	31	208
	3	Огурец свежий или консервированный	30	0,2	0,03	1	4,2
	4	Хлеб пшеничный	60				
	5	Чай с сахаром	200	-	-	15	57
	6	Бананы	100	-	-	-	-
		Итого	34,65	22,48	15,34	59,62	461,74
		Итого за неделю	384,07	118,4	98,52	418,65	3080,94
		Итого за две недели	7456,3	267,85	209,17	928,43	6574,44
		Норма в 1 день	74,56	27	25,6	114	794
		По факту в 1 день	74,56	26,78	20,91	92,84	657,44

Составлено согласно :

- (1) Сборник рецептурных блюд для питания школьников ,Киев «Техника» 1987
- (2) Организация питания детей в дошкольных учебных учреждениях : методичное пособие/состав. Н.В.Омельяненко – К. »МЦФЕР – Украина» 2014.

Составил кладовщик Зотова Л.И.

*Зотова*