

Утверждаю:

Директор ГБОУ «ШКОЛА №2 Г. О. ЕНАКИЕВО»

Донецкой Народной Республики

Белоненко Л. А.

Примерное двухнедельное меню

Для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ города

(осенне-зимний период 2024-2025гг.)

№ по сборнику рецептов	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
------------------------	--------------	----------	----------	---------	-------------	----------------------

1-я неделя

День 1						
260	Гуляш из говядины	60	9,2	8,6	1,8	119,4
309	Макароны отварные	100	3,7	3,2	23,5	137,6
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8
20	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,1	1,7	35,9
	Хлеб пшеничный	37,5	2,8	0,3	18,4	87,91
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,16
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	46,9
	Итого	577	19,0	15,8	82,1	546,7

День 2						
234	Котлета рыбная	50	7,7	1,8	3,6	58,1
128	Картофельное пюре	100	2,3	5,4	15,9	121,4
349	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	13,9	58,7
23	Салат из свежих помидор	60	0,7	3,1	2,6	42,2
338	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,0
209	Яйцо варёное	1	5,1	4,6	0,3	62,8
	Хлеб пшеничный	37,5	2,8	0,3	18,4	87,91
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,16
	Итого	607	21,1	15,8	69,5	508,3

День 3						
291	Плов с отварной птицей	140	18,1	8,6	19,5	232,6
23	Салат из свежих помидор	60	0,7	3,1	2,6	42,2
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	17,6	73,4
107	Мармелад	20	-	-	15,9	64,2
	Хлеб пшеничный	37,5	2,8	0,3	18,4	87,91
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,2	6,72	34,16
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	46,9
	Итого	587	24,0	21,0	90,6	656,2

День 4						
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой (рисовой)	200	5,7	5,9	15,8	138,7
223	Запеканка из творога	60	10,5	5,6	8,7	131,6
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	15,1	111,5
15	Сыр твёрдый в нарезке	15	3,5	4,4	-	54,6
	Хлеб пшеничный	37,5	2,8	0,3	18,4	87,91
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,2	6,72	34,16
	Итого	532	27,7	20,5	64,7	558,5

День 5						
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14,0	5,3	200,5
128	Картофельное пюре	100	2,3	5,4	15,9	121,4
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8
209	Яйцо варёное	1	5,1	4,6	0,3	62,8
	Хлеб пшеничный	37,5	2,8	0,3	18,4	87,91
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,2	6,72	34,16
	Итого	477	26,0	24,5	66,8	591,6

2-я неделя

День 1						
271	Котлета из свинины	60	8,6	7,8	6,4	130,9
309	Макароны отварные	100	3,7	3,2	23,5	137,6
32	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	60	0,8	3,1	2,3	40,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	17,6	73,4
338	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	Хлеб пшеничный	37,5	2,8	0,3	18,4	87,91
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,2	6,72	34,16
	Итого	577	18,8	14,9	83,0	547,7
День 2						
245	Бефстроганов из говядины	50	8,3	6,1	2,4	96,2
302	Каша гречневая	100	4,2	2,0	19,1	111,0
20	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,1	1,7	35,9
349	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	13,9	58,7
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	46,9
	Хлеб пшеничный	37,5	2,8	0,3	18,4	87,91
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,2	6,72	34,16
	Итого	567	17,8	12,3	72,0	470,8
День 3						
54-12р-2020	Рыба тушенная в томате с овощами	75	9,6	5,2	4,4	183,0
128	Картофельное пюре	100	2,3	5,4	15,9	121,4
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	2,2	39,6
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8
338	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	Хлеб пшеничный	37,5	2,8	0,3	18,4	87,91
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,2	6,72	34,16

	Итого	577	18,6	14,4	75,9	593,9
	День 4					
54-17к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,4	5,9	15,8	138,7
223	Запеканка из творога	60	10,5	5,6	8,7	131,6
	Кефир	200	0,3	3,5	3,7	49,3
107	Мармелад	20	-	-	15,9	64,2
	Хлеб пшеничный	37,5	2,8	0,3	18,4	87,91
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,2	6,72	34,16
	Итого	537	22,4	15,5	69,2	505,9
	День 5					
271	Котлета из свинины	60	8,6	7,8	6,4	130,9
302	Каша пшенная	100	4,2	2,0	19,1	111,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4
14	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	74,8
338	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	Хлеб пшеничный	37,5	2,8	0,3	18,4	87,91
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,2	6,72	34,16
	Итого	527	18,1	18,9	68,9	523,2