

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

(весенний период 2025г.)

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

1-я неделя

День 1						
24-12м-2020	Плов с курицей	100/50	1,7	6,4	25,3	234,8
54-31з	Капуста в нарезке	80	1,4	0,1	3,8	21,5
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
54-1з	Сыр твёрдый в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	17,6	73,9
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	513	11,5	19,8	87,8	645,9 ккал

День 2						
260	Гуляш из говядины (свинины)	50	7,5	7,8	1,3	104,9
309	Макароны отварные	100	5,5	4,8	35,3	206,4
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8
54-2з	Огурец в нарезке или	80	0,7	0,1	2,0	11,3
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	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	588	19,3	13,6	76,7	576,4 ккал
		567			77,0	577,9 ккал

День 3						
271	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9
54-6г-2020	Каша рисовая	100	1,6	3,4	16,5	103,9
349	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	13,9	58,7
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1,2	0,1	6,9	33,6
338	Апельсины	100	0,7	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	682	27,1	11,8	79,4	540,0 ккал

День 4						
54-17к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,4	5,9	15,8	138,7
223	Запеканка из творога	80	12,2	7,0	13,1	174,4
	Кефир / молоко кипячённое	200	2,8	3,2	4,6	58,0
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	558	26,6	7,6	74,5	557,4 ккал

День 5						
294	Биточки из курицы	100	15,4	14,7	13,4	248,8
302	Каша гречневая	100	4,2	2,0	19,1	111,0
70	Огурец консервированный	80	2,7	0,7	5,6	57,2
376	Чай с сахаром или	200	0,2	0,1	10,1	41,4
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8
	Хлеб пшеничный	37,5	2,8	0,3	18,4	87,91
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,2	6,72	34,16
	Итого	538	26,7	18,0	73,3	580,5 ккал
			26,8		73,5	582,9 ккал

2-я неделя

День 1						
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски или	80	13,4	14,0	5,3	200,5
	Печень жареная	80	11,4	18,1	4,8	227,4
128	Картофельное пюре	100	3,4	7,8	23,8	179,6
54-20з	Зелёный горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1
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	542	16,8	27,0	78,2	671,9 ккал
			14,8	31,1	77,7	698,8 ккал

День 2						
143	Рагу из овощей	150	3,4	5,5	20,8	147,3
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8
209	Яйцо варёное	1	5,1	4,6	0,3	62,8
107	Мармелад	20	-	-	15,9	64,2
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	572	13,1	11,0	92,1	528,1 ккал

День 3						
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с	50	7,8	4,2	3,4	81,4

	овощами					
128	Картофельное пюре	100	3,4	7,8	23,8	179,6
54-2з	Огурец в нарезке или	80	0,7	0,1	2,0	11,3
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8
338	Апельсины	100	0,7	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	588	17,8	12,8	82,6 82,9	522,2 ккал 523,7 ккал
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
54-23гн-2020	Кофейный напиток или	200	3,8	3,5	11,2	91,2
382	Какао на молоке	200	3,9	3,8	15,1	111,5
54-1з	Сыр твёрдый в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	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	533	27,7 27,8	19,9 20,2	60,8 64,7	538,2 ккал 558,5 ккал
День 5						
54-12м-2020	Котлета из говядины или	80	13,5	13,5	3,1	188,9
54-4м-2020	свинины	60	12,3	13,0	6,4	192,3
54-8г-2020	Капуста тушеная	100	2,5	3,4	9,4	79,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	17,6	73,9
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8
338	Апельсины	100	0,7	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	548 528	21,6 20,4	26,0 27,5	63,4 66,7	51,8 ккал 585,2 ккал