

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

льготная категория 1-4 классы (завтрак)

на 2023 – 2024 учебный год

№ рецепт., стр.	Наименование блюд	Масса порции, г	Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Калории, ккал
<b>I неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
	Икра кабачковая	60	0,9	2,7	4,5	46
246/146	Макароны отварные с сыром	53	10,9	19,5	0,2	220
144/85	Яйцо	180/10	9	10,6	46,2	320
320/184	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,5	129
	Хлеб	70	3,9	0,7	33,8	163,8
	<b>ВСЕГО</b>		<b>28</b>	<b>39</b>	<b>130</b>	<b>1023</b>
<b>Вторник</b>						
108	Горошек овощной отварной со слив маслом	60	0,1	0,3	9,8	136
211/315	Тефтели с соусом сметанным с томатом	150	8,2	5,2	14,3	185
103/62	Картофель отварной с маслом	180/5	3,1	4,7	26,9	163
362/197	Соки овощные, фруктовые и ягодн	200	1		21,2	92
	Хлеб	70	3,9	0,7	33,8	163,8
	<b>ВСЕГО</b>		<b>28</b>	<b>18</b>	<b>114</b>	<b>728</b>
<b>Среда</b>						
37/34	Салат из квашеной капусты	60	0,4	2,5	3,3	39
283/167	Плов из курицы	300	20	17	42	405
349	Чай	200	5,6	6,4	8,2	118
	Хлеб	70	3,9	0,7	33,8	163,8
325/183	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>ВСЕГО</b>		<b>36</b>	<b>32</b>	<b>123</b>	<b>946</b>
<b>Четверг</b>						
110/64	Кукуруза отварная консервированная с маслом	75/3	1,6	2,4	8,4	62
238/141 314/183	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	13,8	10,2	5	167
144/85	Каша пшеничная рассыпчатая	180/10	9	10	45	300
320/184	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,5	129
	Хлеб	70	3,9	0,7	33,8	163,8
	<b>ВСЕГО</b>		<b>30</b>	<b>24</b>	<b>134</b>	<b>874</b>
<b>Пятница</b>						
116/68 314/179	Свекла, тушенная в соусе	60	1,9	2,16	5,43	45,3
248/147	Котлета	50/5	8,2	11,4	8,7	170
144/83	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/10	9	10,6	46,2	320
354/196	Какао с молоком сгущен	200	3,8	3,9	25,8	154

	Хлеб	70	3,9	0,7	33,8	163,8
	<b>ВСЕГО</b>		<b>30</b>	<b>31</b>	<b>141</b>	<b>995</b>
<b>II неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
	Икра кабачковая	60	09	2,7	4,5	46
219	Сосиска отварная со слив маслом	70	5,7	16,8	-	174
295	Макаронны отварные	150/5	5,5	0,7	35,5	210
320/184	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,5	129
	Хлеб	70	3,9	0,7	33,8	163,8
	<b>ВСЕГО</b>		<b>22</b>	<b>38</b>	<b>105</b>	<b>860</b>
<b>Вторник</b>						
37/34	Салат из квашеной капусты	60	0,4	2,5	3,3	39
194/111	Рыба тушеная в томате с овощами	150	16,4	9,9	8,4	180
105/63	Картофельное пюре	180	3,4	5,4	24,5	161
362/197	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,15	0,08	24,5	114,6
	Хлеб	70	3,9	0,7	33,8	163,8
	<b>ВСЕГО</b>		<b>33</b>	<b>23</b>	<b>114</b>	<b>816</b>
<b>Среда</b>						
108	Горошек овощной отварной со слив маслом	60	0,1	0,3	9,8	136
248/147	Котлета	50/5	8,2	11,4	8,7	170
144/85	Каша пшеничная рассыпчатая	180/10	8	8,9	45	290
350/195	Чай	200/15/7	0,13		15,2	62
	Хлеб	70	3,9	0,7	33,8	163,8
325/183	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>ВСЕГО</b>		<b>23</b>	<b>26</b>	<b>119</b>	<b>812</b>
<b>Четверг</b>						
	Икра кабачковая	60	0,9	2,7	4,5	46
236/140	Жаркое по-домашнему	75/180	27	12	28	330
352/196	Кофейный напиток с молоком сгущ	200	3,3	3,3	24,8	142
	Хлеб	70	3,9	0,7	33,8	163,8
	Вафли	50				
	<b>ВСЕГО</b>		<b>36</b>	<b>21</b>	<b>101</b>	<b>749</b>
<b>Пятница</b>						
110/64	Кукуруза отварная консервированная с маслом	75/3	1,6	2,4	8,4	62
285/168	Котлета рубленая из курицы с маслом	50/5	9,8	10,9	8,9	173
144/85	Каша рисовая с маслом	180/10	3,8	8,5	10,3	254
329/184	Компот из сухофруктов	200	0,5		29,7	122
	Хлеб	70	3,9	0,7	33,8	163,8
325/183	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>ВСЕГО</b>		<b>23</b>	<b>26</b>	<b>127</b>	<b>966</b>

<b>Итого за обед за 10 дней</b>		<b>289</b>	<b>278</b>	<b>1208</b>	<b>8769</b>
<b>Среднее значение за обед за 1 день</b>		<b>28,9</b>	<b>27,8</b>	<b>120,8</b>	<b>879,9</b>

Использованная литература:

1. Сборник рецептов блюд для питания школьников, 1987 г. изд.