

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
I неделя						
Понедельник						
	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
	ВСЕГО		28	39	130	1023
Вторник						
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
	ВСЕГО		28	18	114	728
Среда						
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
	ВСЕГО		36	32	123	946
Четверг						
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
	ВСЕГО		30	24	134	874
Пятница						
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
	ВСЕГО		30	31	141	995
II неделя						
Понедельник						
	Икра кабачковая	60	09	2,7	4,5	46
219	Сосиска отварная со слив маслом	70	5,7	16,8	-	174
295	Макароньы 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
	ВСЕГО		22	38	105	860
Вторник						
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
	ВСЕГО		33	23	114	816
Среда						
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
	ВСЕГО		23	26	119	812
Четверг						
	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				
	ВСЕГО		36	21	101	749
Пятница						
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
	ВСЕГО		23	26	127	966

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

Использованная литература:

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