



Утверждаю:  
Директор МБОУ "СШ № 93"

О.О.Немлий

**Примерное двухнедельное меню  
для организации питания детей 1-4 классов  
в МБОУ "СШ № 93" на 2023г.-2024г.**

прием пищи	Наименование блюд согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюда			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
1 неделя 1 день	каша гречневая с м/с(рассыпчат)	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4г
завтрак	котлета рыбная с соусом	50/50	6,45	2,45	3,05	56,10	54-14р
завтрак	салат из консерв огурцов	50	0,45	2,50	1,30	30,50	21,06
завтрак	сыр твердый (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	53,80	*
завтрак	сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	90,00	*
завтрак	хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	*
	Итого за завтрак		21,13	15,95	76,99	536,70	
1 неделя 2 день	макароны отварные с м/с	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1г
завтрак	омлет натуральный	50	4,23	6,00	1,10	75,16	54-1о
завтрак	котлета куриная с соусом	50/50	14,40	3,20	10,10	126,40	54-5м
завтрак	икра свекольная	75	1,80	5,70	9,10	95,20	54-15з
завтрак	компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
завтрак	хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	*
	Итого за завтрак		29,36	20,30	91,74	667,16	
1 неделя 3 день	пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11г
завтрак	оладьи из печени по-кунцевски	80	14,00	9,20	12,60	187,40	54-31м
завтрак	помидор консервированный	80	0,00	0,00	1,30	4,80	*
завтрак	чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
завтрак	хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	*
	Итого за завтрак		19,93	14,70	55,04	432,10	
1 неделя 4 день	каша пшеничная	150	3,67	4,02	22,67	141,52	171,33
завтрак	котлета куриная с соусом	50/50	14,40	3,20	10,10	126,40	54-5м
завтрак	капуста тушеная	75	1,85	2,20	7,30	56,75	54-8г
завтрак	ватрушка творожная	60	7,52	6,62	22,33	179,70	410,12
завтрак	кофейный напиток с сахаром	200	1,10	0,00	7,10	37,80	54-23гн
завтрак	хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	*
	Итого за завтрак		30,97	16,34	84,14	614,77	
1 неделя 5 день	пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11г
завтрак	курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	54-23м
завтрак	огурец консервированный	50	0,10	0,00	15,00	60,00	*
завтрак	кофейный напиток на свежем молоке	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн
завтрак	хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	*
	Итого за завтрак		23,63	14,10	65,14	484,40	
	Итого за 5 дней		125,02	81,39	373,05	2735,13	
2 неделя 1 день	макароны отварные с м/с	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1г
завтрак	котлета куриная с соусом	50/50	14,40	3,20	10,10	126,40	54-5м
завтрак	икра кабачковая	60	0,60	3,50	14,80	48,50	*
завтрак	булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	54-9в
завтрак	сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	90,00	*
завтрак	хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	*
	Итого за завтрак		28,03	13,80	128,34	708,10	

2 неделя 2 день	пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11г
завтрак	рыба жареная	100	17,15	17,52	3,61	231,98	230
завтрак	салат из консерв огурцов	50	0,45	2,50	1,30	30,50	21,06
завтрак	кофейный напиток на свежем молоке	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн
завтрак	хлеб пшениный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	*
	Итого за завтрак		27,03	28,42	50,65	560,48	
2 неделя 3 день	каша пшеничная	150	3,67	4,02	22,67	141,52	171,33
завтрак	курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	54-23м
завтрак	помидор консервированный	80	0,00	0,00	1,30	4,80	*
завтрак	омлет натуральный	50	4,23	6,00	1,10	75,16	54-1о
завтрак	кофейный напиток с сахаром	200	1,10	0,00	7,10	37,80	54-23гн
завтрак	хлеб пшениный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	*
	Итого за завтрак		25,53	16,02	51,21	458,28	
2 неделя 4 день	пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11г
завтрак	котлета куриная с соусом	50/50	14,40	3,20	10,10	126,40	54-5м
завтрак	капуста тушеная	75	1,85	2,20	7,30	56,75	54-8г
завтрак	печенье	30	1,86	7,20	19,20	149,40	
завтрак	чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
завтрак	хлеб пшениный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	*
	Итого за завтрак		24,04	18,10	77,74	572,45	
2 неделя 5 день	каша вязкая из риса (молочная)	210	6,06	10,19	53,46	330,46	1136,01
завтрак	сырники со сметанным соусом	100/15	17,10	9,00	22,40	239,30	54-6т
завтрак	компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
завтрак	хлеб пшениный	30	2,43	0,30	14,64	72,60	*
	Итого за завтрак		26,09	19,49	110,30	723,36	
	Итого за 5 дней		130,72	95,83	307,94	3022,67	
	Итого за 10 дней		255,74	177,22	680,99	5757,80	