

Утверждено:

исполняющий обязанности
директора «Мангушской
школы №1»



Е.П.Тюх

Примерное десятидневное меню для питания учеников льготной категории 5-11 классов. Обед
в Муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях администрации
Першотравневого района на 2023-2024 учебный год

1 неделя

Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофельный с горохом	200	4,8	3,7	16,6	120,0	81
Рагу из птицы	143/57	14,7	12,0	21,0	248,0	279
Омлет натуральный	58/5,5	5,5	11,7	1,1	132,0	173
Кефир	220	6,2	7,0	9,0	129,8	358
Хлеб	70	5,1	0,5	34,8	170,3	
Всего	x	36,3	34,9	82,5	800,1	x

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,0	15,4	89,0	91
Капуста тушенная	120	2,9	7,2	8,4	12,6	114
Шницель рыбный натуральный	80/5	12,9	14,2	18,7	213,6	207
Сок фруктовый	210	1,1	-	22,3	95,8	362
Фрукты	120	0,5	-	11,4	49,2	323
Сыр твердый порционно	13	3,5	3,6	-	46,8	
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,1	0,1	37,0	
Хлеб	70	5,1	0,5	34,8	170,3	
Всего	x	28,2	31,6	111,0	714,3	x

Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Борщ украинский	200	2,2	6,1	14,1	121,0	64
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,1	4,2	26,3	166,0	290
Котлеты из говядины	80/8	13,1	18,2	13,9	272,0	248
Молочный кисель	200	3,5	3,9	30,5	152,3	e444(O)
Овощи	60	1,7	-	0,4	9,6	52
Хлеб	70	5,1	0,5	34,8	170,3	
Всего	x	30,7	32,9	120,0	891,2	x

Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,0	2,1	13,4	81,0	80
Макаронные отварные с маслом	85	3,7	2,7	19,2	116,2	164
Котлета из птицы	65/6	12,7	14,2	11,6	224,9	285
Икра кабачковая	100	1,7	5,3	9,0	92,0	54
Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154,0	354
Хлеб	70	5,1	0,5	34,8	170,3	
Всего	x	29,1	28,6	113,7	838,4	x

Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Рассольник Ленинградский	200	2,1	4,4	14,5	107,0	74
Запеканка из творога	115/17,3	20,1	17,7	18,4	317,5	188
Сок фруктовый	210	1,1	-	22,3	95,8	362
Фрукты	120	0,5	-	11,4	49,2	323
Сыр твердый порционно	13	3,5	3,6	-	46,8	
Масло сливочное порционно	8	0,1	6,6	0,1	60,0	
Хлеб	50	3,7	0,3	24,8	121,7	
Всего	x	31,0	32,7	91,5	798,0	x

2 неделя

Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,0	2,1	13,4	81,0	80
Плов из курицы	100/50	13,4	11,3	28,2	270,0	283
Икра кабачковая	100	1,7	5,3	9,0	92,0	54
Кефир	220	6,2	7,0	9,0	129,8	358
Хлеб	70	5,1	0,5	34,8	170,3	
Сыр твердый порционно	8	2,1	2,2	-	28,8	
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,1	0,1	37,0	
Печенье	52,5	2,1	6,3	25,2	73,5	
Всего	x	32,7	38,8	119,6	882,4	x

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,7	1,9	14,7	83,0	79
Сырник из творога	110/11	18,9	16,1	22,7	314,6	182
Молоко кипяченое	220	6,5	7,4	10,9	137,5	357
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	169
Фрукты	120	0,5	-	11,4	49,2	323
Хлеб	70	5,1	0,5	34,8	170,3	
Всего	x	37,8	30,4	94,7	817,6	x

Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,0	15,4	89,0	91
Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,9	3,3	27,4	160,0	290
Поджарка из говядины	65	16,8	9,3	3,1	164,0	228
Икра кабачковая	35	0,6	1,9	3,2	32,2	54
Хлеб	70	5,1	0,5	34,8	170,3	
Молоко кипяченое	220	6,5	7,4	10,9	137,5	357
Всего	x	36,1	24,3	94,7	753,0	x

Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофельный с горохом	200	4,8	3,7	16,6	120,0	81
Макароны отварные с маслом	65	2,8	2,0	14,7	88,8	164
Рыба туш. с овощами	50/50	10,7	5,9	5,6	112,7	194
Кефир	220	6,2	7,0	9,0	129,8	358
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	169
Сыр твердый порционно	9	2,4	2,5	-	32,4	
Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75,0	
Хлеб	70	5,1	0,5	34,8	170,3	
Фрукты	100	0,4	-	9,5	41,0	323
Всего	x	37,6	34,5	90,5	833,0	x

Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Борщ украинский	200	2,2	6,1	14,1	121,0	64
Оладьи из печени	120	9,1	10,8	15,1	193,8	284(Т.)
Икра свекольная	100	2,3	4,3	11,4	119,0	54(Т.)
Сок фруктовый	210	1,1	-	22,3	95,8	362
Сыр твердый порционно	10	2,7	2,8	-	36,0	
Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75,0	
Хлеб	70	5,1	0,5	34,8	170,3	
Оладьи	50/5	4,1	6,2	22,7	159,7	371
Фрукты	100	0,4	-	9,5	41,0	323
Всего	x	27,0	39,0	130,0	1011,6	x

Меню составлено по сборнику "Сборник рецептов блюд для питания школьников" Киев "Техніка" 1987
Приказ № 341 от 24 декабря 1985г.