

Утверждено:  
исполняющий обязанности  
директора «Мангушской  
школы №1»



Е.П.Тюх

Примерное десятидневное меню для питания учеников группы продленного дня. 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              | 93/37    | 9,6         | 7,8         | 13,1        | 161,2        | 279       |
| Омлет патуральный          | 58/5,5   | 5,5         | 11,7        | 1,1         | 132,0        | 173       |
| Компот из сухофруктов      | 200      | 0,6         | -           | 31,5        | 129,0        | 330       |
| Масло сливочное порционнно | 10       | 0,1         | 8,3         | 0,1         | 75,0         |           |
| Сыр твердый порционнно     | 5        | 1,3         | 1,4         | -           | 18,0         |           |
| Хлеб                       | 50       | 3,0         | 1,0         | 19,7        | 117,5        |           |
| <b>Всего</b>               | <b>x</b> | <b>24,9</b> | <b>33,9</b> | <b>82,1</b> | <b>752,7</b> | <b>x</b>  |

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 тушеная                          | 140      | 3,4         | 8,4         | 14,7        | 149,9        | 114       |
| Шницель рыбный                           | 60/4     | 9,7         | 10,7        | 6,6         | 160,8        | 207       |
| Сок фруктовый                            | 200      | 1,0         | -           | 21,2        | 92,0         | 362       |
| Фрукты                                   | 100      | 0,9         | -           | 8,1         | 40,0         | 323       |
| Хлеб                                     | 50       | 3,0         | 1,0         | 19,7        | 117,5        |           |
| <b>Всего</b>                             | <b>x</b> | <b>20,2</b> | <b>22,1</b> | <b>85,7</b> | <b>649,2</b> | <b>x</b>  |

Среда

| Название блюда             | Выход    | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калории      | Рецептура |
|----------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------|
| Борщ украинский            | 200      | 2,2         | 6,1         | 14,1         | 121,0        | 64        |
| Каша гречневая рассыпчатая | 90       | 4,6         | 3,8         | 23,7         | 149,4        | 290       |
| Котлеты из говядины        | 50/5     | 8,2         | 11,4        | 8,7          | 170,0        | 248       |
| Молочный кисель            | 200      | 3,5         | 3,9         | 30,5         | 152,3        | с444(О)   |
| Икра кабачковая            | 100      | 1,7         | 5,3         | 9,0          | 92,0         | 54        |
| Хлеб                       | 50       | 3,0         | 1,0         | 19,7         | 117,5        |           |
| Фрукты                     | 90       | 0,8         | -           | 7,3          | 36,0         | 323       |
| <b>Всего</b>               | <b>x</b> | <b>24,0</b> | <b>31,5</b> | <b>113,0</b> | <b>838,2</b> | <b>x</b>  |

Четверг

| Название блюда                      | Выход    | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калории      | Рецептура |
|-------------------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| Суп картофельный с гречневой крупой | 200      | 2,0         | 2,1         | 13,4        | 81,0         | 80        |
| Макаронны отварные с маслом         | 50       | 2,1         | 1,5         | 10,9        | 66,1         | 164       |
| Котлеты из птицы                    | 50/5     | 9,8         | 10,9        | 8,9         | 173,0        | 285       |
| Икра кабачковая                     | 60       | 1,0         | 3,2         | 5,4         | 55,2         | 54        |
| Какао с молоком                     | 200      | 3,5         | 3,9         | 30,5        | 152,3        | 354       |
| Масло сливочное порционнно          | 10       | 0,1         | 8,3         | 0,1         | 75,0         |           |
| Сыр твердый порционнно              | 10       | 2,7         | 2,7         | -           | 36,0         |           |
| Фрукты                              | 100      | 0,9         | -           | 8,1         | 40,0         | 325       |
| Хлеб                                | 45       | 2,7         | 0,9         | 17,7        | 105,8        |           |
| <b>Всего</b>                        | <b>x</b> | <b>24,8</b> | <b>33,5</b> | <b>95,0</b> | <b>784,4</b> | <b>x</b>  |

Пятница

| Название блюда             | Выход    | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калории      | Рецептура |
|----------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| Рассольник Ленинградский   | 200      | 2,1         | 4,4         | 14,5        | 107,0        | 74        |
| Запеканка из творога       | 90/13,5  | 15,8        | 13,9        | 14,4        | 248,4        | 188       |
| Сок фруктовый              | 200      | 1,0         | -           | 21,2        | 92,0         | 362       |
| Фрукты                     | 100      | 0,9         | -           | 8,1         | 40,0         | 325       |
| Масло сливочное порционнно | 8        | 0,1         | 6,6         | 0,1         | 60,0         |           |
| Сыр твердый порционнно     | 10       | 2,7         | 2,7         | -           | 36,0         |           |
| Хлеб                       | 40       | 2,4         | 0,8         | 15,8        | 94,0         |           |
| <b>Всего</b>               | <b>x</b> | <b>24,9</b> | <b>28,4</b> | <b>74,0</b> | <b>677,4</b> | <b>x</b>  |

## 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 птицы                       | 150      | 13,4        | 11,3        | 28,2        | 270,0        | 283       |
| Икра кабачковая                     | 60       | 1,0         | 3,2         | 5,4         | 55,2         | 54        |
| Молоко кипяченое                    | 200      | 5,9         | 6,7         | 9,9         | 125,0        | 357       |
| Хлеб                                | 50       | 3,0         | 1,0         | 19,7        | 117,5        |           |
| Печенье                             | 35       | 1,4         | 4,2         | 16,8        | 49,0         |           |
| <b>Всего</b>                        | <b>x</b> | <b>26,7</b> | <b>28,5</b> | <b>93,4</b> | <b>697,7</b> | <b>x</b>  |

### 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                 | 100/15   | 17,2        | 14,6        | 20,6        | 286,0        | 182       |
| Кефир                             | 200      | 5,6         | 6,4         | 8,2         | 118,0        | 358       |
| Яйцо варенное                     | 40       | 5,1         | 4,6         | 0,3         | 63,0         | 169       |
| Масло сливочное порционнно        | 10       | 0,1         | 8,3         | 0,1         | 75,0         |           |
| Сыр твердый порционнно            | 10       | 2,7         | 2,7         | -           | 36,0         |           |
| Фрукты                            | 60       | 0,5         | -           | 4,9         | 24,0         | 323       |
| Хлеб                              | 50       | 3,0         | 1,0         | 19,7        | 117,5        |           |
| <b>Всего</b>                      | <b>x</b> | <b>35,9</b> | <b>39,5</b> | <b>68,5</b> | <b>802,5</b> | <b>x</b>  |

### 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 вязкая                    | 100      | 3,1         | 3,2         | 17,2        | 110,0        | 291       |
| Поджарка из говядины                     | 65       | 16,8        | 9,3         | 3,1         | 164,0        | 228       |
| Молоко кипяченое                         | 200      | 5,9         | 6,7         | 9,9         | 125,0        | 357       |
| Хлеб                                     | 50       | 3,0         | 1,0         | 19,7        | 117,5        |           |
| <b>Всего</b>                             | <b>x</b> | <b>31,0</b> | <b>22,2</b> | <b>65,3</b> | <b>605,5</b> | <b>x</b>  |

### Четверг

| Название блюда              | Выход     | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калории      | Рецептура |
|-----------------------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| Суп картофельный с горохом  | 200       | 4,8         | 3,7         | 16,6        | 120,0        | 81        |
| Макаронны отварные с маслом | 50        | 2,1         | 1,5         | 10,9        | 66,1         | 164       |
| Рыба туш. с овощами         | 37,5/37,5 | 8,1         | 4,5         | 4,2         | 84,5         | 194       |
| Кефир                       | 200       | 5,6         | 6,4         | 8,2         | 118,0        | 358       |
| Яйцо варенное               | 40        | 5,1         | 4,6         | 0,3         | 63,0         | 169       |
| Хлеб                        | 50        | 3,0         | 1,0         | 19,7        | 117,5        |           |
| Фрукты                      | 100       | 0,9         | -           | 8,1         | 40,0         | 323       |
| <b>Всего</b>                | <b>x</b>  | <b>29,5</b> | <b>21,6</b> | <b>68,0</b> | <b>609,1</b> | <b>x</b>  |

### Пятница

| Название блюда   | Выход    | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калории      | Рецептура |
|------------------|----------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------|
| Борщ украинский  | 200      | 2,2         | 6,1         | 14,1         | 121,0        | 64        |
| Оладьи из печени | 80       | 6,0         | 7,2         | 10,1         | 129,2        | 284(Т.)   |
| Икра свекольная  | 80       | 1,8         | 5,7         | 9,1          | 95,2         | 54(Т.)    |
| Сок фруктовый    | 200      | 1,0         | -           | 21,2         | 92,0         | 362       |
| Хлеб             | 50       | 3,0         | 1,0         | 19,7         | 117,5        |           |
| Оладьи           | 40/4     | 3,3         | 5,0         | 18,1         | 127,7        | 371       |
| Фрукты           | 100      | 0,9         | -           | 8,1          | 40,0         | 325       |
| <b>Всего</b>     | <b>x</b> | <b>18,2</b> | <b>25,0</b> | <b>100,4</b> | <b>722,6</b> | <b>x</b>  |

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