

Утверждено:
исполняющий обязанности
директора «Мангушской
школы №1»



Е.П.Тюх

Примерное десятидневное меню для питания учеников 1-4 классов. Завтрак
в Муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях администрации
Першотравневого района на 2023-2024 учебный год

1 неделя
Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Каша гречневая рассыпчатая	90	4,6	3,8	23,7	149,6	290
Гуляш из отварной говядины	50	16,9	6,0	3,7	137,0	223
Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,0	349
Икра кабачковая	70	1,2	3,7	6,3	64,4	54
Хлеб	40	2,9	0,3	19,9	97,3	
Всего	x	25,7	13,8	68,6	508,3	x

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Пюре картофельное	150	3,3	5,6	23,3	156,0	298
Оладьи из печени	50	3,8	4,5	6,3	80,8	284(Т.)
Икра свекольная	70	1,6	3,0	8,0	83,3	54(Т.)
Фрукты	60	0,2	-	5,7	24,6	323
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,5	129,0	330
Масло сливочное порционнo	5	0,1	4,1	0,1	37,0	
Хлеб	40	2,9	0,3	19,9	97,3	
Всего	x	12,5	17,4	94,6	608,0	x

Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Сырник из творога	70/8,4	12,0	10,2	14,4	200,2	182
Макароньe отварные с маслом	55	2,4	1,7	12,4	75,2	164
Кефир	185	5,2	5,9	7,6	109,2	358
Масло сливочное порционнo	6	0,1	5,0	0,1	45,0	
Хлеб	30	2,2	0,2	14,9	73,0	
Фрукты	80	0,3	-	7,6	32,8	323
Всего	x	22,2	23,0	57,0	535,3	x

Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Каша пшеничная рассыпчатая	90	4,4	3,0	24,7	144,0	290
Капуста тушенная	70	1,7	4,2	7,4	75,0	114
Шницель рыбный натуральный	40	6,5	7,2	4,4	107,2	207
Сок фруктовый	170	0,9	-	18,0	78,2	362
Сыр твердый порционнo	6	1,6	1,6	-	21,6	
Фрукты	100	0,4	-	9,5	41,0	323
Хлеб	30	2,2	0,2	14,9	73,0	
Всего	x	17,6	16,2	78,9	540,0	x

Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Рагу из птицы	86/34	12,4	10,8	16,9	208,3	279
Омлет натуральный	65	6,2	13,1	1,2	147,9	173
Молоко кипяченое	200	5,9	6,7	9,9	125,0	357
Икра кабачковая	65	1,1	3,5	5,9	59,8	54
Хлеб	40	2,9	0,3	19,9	97,3	
Всего	x	28,5	34,3	53,8	638,4	x

2 неделя
Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Макароны отварные с маслом	55	2,4	1,7	12,4	75,2	164
Котлеты из птицы	40	7,8	8,7	7,1	138,4	285
Масло сливочное порционнo	6	0,1	5,0	0,1	45,0	
Сыр твердый порционнo	5	1,4	1,4	-	18,0	
Молоко кипяченнoе	200	5,9	6,7	9,9	125,0	357
Хлеб	40	2,9	0,3	19,9	97,3	
Всего	x	20,5	23,8	49,3	498,9	x

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Пюре картофельнoе	150	3,3	5,6	23,3	156,0	298
Шницель рыбный натуральный	40	6,5	7,2	4,4	107,2	207
Яйцо вареннoе	40	5,1	4,6	0,3	63,0	169
Сыр твердый порционнo	10	2,7	2,8	-	36,0	
Фрукты	90	0,4	-	8,6	36,9	323
Сок фруктовый	170	0,9	-	18,0	78,2	362
Хлеб	40	2,9	0,3	19,9	97,3	
Всего	x	21,7	20,4	74,4	574,6	x

Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Запеканка из творога	65/9,8	11,4	10,0	10,4	179,5	188
Каша рисовая вязкая	50	0,8	1,5	8,7	53,5	291
Икра кабачковая	80	0,9	2,7	4,5	46,0	54
Хлеб	30	2,2	0,2	14,9	73,0	
Какао на молоке	170	0,08	6,6	0,08	60,0	
Фрукты	60	0,9	-	7,7	38,0	325
Всего	x	16,2	21,0	46,3	450,0	x

Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Рагу из овощей	120	2,1	8,2	11,5	128,4	118
Котлеты из говядины	40	9,8	10,9	8,9	173,0	248
Икра кабачковая	70	1,2	3,7	6,3	64,4	54
Сок фруктовый	170	0,9	-	18,0	78,2	362
Сыр твердый порционнo	5	1,4	1,4	-	18,0	
Хлеб	30	2,2	0,2	14,9	73,0	
Фрукты	80	0,9	-	7,7	38,0	325
Всего	x	17,5	24,4	59,6	535,0	x

Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Плов из птицы	80/40	12,5	4,1	17,6	158,0	283
Овощи	80	1,1	-	0,2	6,4	52
Кефир	180	5,2	5,9	7,6	109,2	358
Печенье	25	1,0	3,0	12,0	35,0	
Хлеб	40	2,9	0,3	19,9	97,3	
Всего	x	19,8	13,1	37,4	308,6	x

Меню составлено по сборнику "Сборник рецептов блюд для питания школьников" Киев "Техніка" 1987

Приказ № 341 от 24 декабря 1985г.

24 декабря 1985 г.