

Утверждаю:

Директор МБОУ «Школа № 39 города Ижевска»

Гусева В.



Примерное двухнедельное меню

для организации питания обучающихся 5 -11 классов общеобразовательных учреждений города (зимне-весенний период 2023-2024 гг.)

№ по сборнику рецептов	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
<u>1-я неделя</u>						
<u>День 1</u>						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8
54-11з	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-7м	Шницель из говядины	50	9,1	8,7	8,3	147,5
54-4г	Каша гречневая (вязкая)	100	5,5	4,2	24,0	155,8
54-8с	Суп картофельный с горохом	150	5,0	3,5	12,2	99,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной	30				
	Хлеб пшеничный	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		26,3	38,7	135,1	979,8
<u>День 2</u>						
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7,0	17,6	217,4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,0	10,1	110,4
54-4т	Сырники	80	22,9	10,8	15,4	250,3
54-23гн	Молоко кипячёное	150	2,9	2,2	8,5	64,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	30				
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	36,6	175,0
	Итого		51,8	30,3	88,2	817,6
<u>День 3</u>						
54-2з	Огурец в нарезке	40	0,3	0,1	1	5,7
54-23м	Биточек и з курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5
54-1г	Макароны отварные	100	36,27	3,3	21,87	131,2
54-15с	Суп картофельный с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34,0	173,8
338	Фрукты свежие (бананы)	180	2,7	0,0	63,0	272,7
386	Кисломолочный продукт (кефир)	100	2,9	2,5	4,0	50,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	30				
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	58	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
<u>День 4</u>						
54-15з	Икра свекольная	50	1,08	3,50	5,7	59,5
54-11с	Суп картофельный с зелёным горошком	150	0,7	8,7	8,5	87,7
54-4м	Котлеты из говядины	50	2,47	8,73	8,27	147,5
54-11г	Картофельное пюре	100	2,1	3,5	13,2	92,9
389	Сок овощной ,фруктовый,ягодный	200	1,1	0,0	21,2	92,0
	Кондитерские изделия (мармелад)	30	3,4	3,8	35,8	190,2
338	Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши)	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	30				
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	61	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		13	33	159	971
<u>День 5</u>						
3-19з	Масло (порция)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-11с	Суп картофельный с гречневой крупой	150	0,7	8,7	8,5	87,7
54-3р	Котлета рыбная(минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
54-19г	Капуста белокачанная тушеная	100	1,93	17,7	5,4	188,7
54-1о	Омлет натуральный	100	8,47	12,0	2,2	150,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
386	Сок овощной,фруктовый,ягодный	100	0,53	0,0	10,6	46,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	30				

Хлеб ржаной (или пшеничный)	51	3,5	3,9	26,7	127,5
Итого		34,0	55,7	74,7	880,9

2-я неделя						
<i>День 2</i>						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,45	0,2	1,5	8,6
54-11м	Плов из отварной говядины	150	4,0	11,0	29,0	261,2
54-1с	Щи из свежей капусты	150	2,31	4,2	4,29	69,15
54-1г	Запеканка из творога	110	7,1	7,9	15,9	220,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,10	8,7	50,9
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	30				
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	36,6	175,0
	Итого		15,9	29,7	96,0	785,7
<i>День 1</i>						
54-2з	Масло (порции)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,38	0,1	1,3	7,1
54-5с	Суп картофельный с горохом	150	6,48	4,5	10,4	108,6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,34	6,7	5,7	132,4
54-3г	Макароны отварные	100	5,27	4,5	19,1	138,5
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
386	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	2,9	2,5	4,0	50,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	30				
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	36,6	175,0
	Итого		21,9	26,5	81,1	628,8
<i>День 3</i>						
54-2з	Масло сливочное (порция)	15	0,15	10,8	0,2	99,2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8
54-4с	Суп картофельный с рисом	150	3,43	4,30	8,68	87,04
54-19м	Оладьи из печени	50	12,8	20,3	5,3	255,9
54-11г	Картофельное пюре	100	2,1	3,5	13,2	92,9
	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,0	0,0	21,2	92,0
	Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши)	75	1,12	0,0	26,3	113,6
	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	2,9	2,5	4,0	50,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	30				
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	36,6	175,0
	Итого		27,5	51,1	115,4	1019,4
<i>День 4</i>						
54-8с	Суп картофельный с горохом	150	5,0	3,5	12,2	99,9
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4,0	232,0
54-9г	Рагу из овощей	100	1,87	4,9	9,1	88,9
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5,00	8	100
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	30				
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	70	0,5	5,4	36,6	175,0
	Итого		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
<i>День 5</i>						
54-2з	Масло сливочное (порции)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-6о	Яйцо вареное	22	2,64	2,2	0,2	31,1
54-1с	Борщ с капустой и картофелем	150	2,3	4,2	4,3	69,2
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
54-7г	Каша рисовая вязкая	100	2,3	3,2	23,3	131,3
385	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	105,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
338	Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши)	100	1,5	0,0	35,0	151,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	30				
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	51	3,5	3,9	26,7	127,5
	Итого		32,7	28,3	127,3	877,1

Меню составлено согласно "Сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях" (Москва, Роспотребнадзор, 2022)

* С 1 марта приготовление салатов из овощей нового урожая