УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Школа № 2

города Дебальцево»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Д. Ильченко

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023года

**Примерное 2-х недельное меню**

**для учащихся 1-4 х классов МБОУ « Школа № 2 города Дебальцево»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюд | Вес блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет ценность |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | | | | |
| 54-4г | Каша гречневая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36,0 | 233,7 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 50 | 8,75 | 5,75 | 7,88 | 117,13 |
| Пром | Икра кабачковая | 60 | 1,0 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,96 | 0,72 | 22,66 | 121,2 |
|  | Итого |  | 22,21 | 18,87 | 76,76 | 580,33 |
| **ВТОРНИК** | | | | | | |
| 54-11г | Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 5.2 | 19.8 | 139,4 |
| 54-11р | Рыба тушеная с овощами | 70 | 9,6 | 5,2 | 4,4 | 103,0 |
| 54-2з | Огурец по сезону | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофр | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81,0 |
| Пром. | Хлеб ржано –пшен. | 60 | 3,96 | 0,72 | 22,66 | 121,2 |
|  | Итого |  | 17,76 | 11,22 | 68,16 | 453,1 |
| **СРЕДА** | | | | | | |
| 54-11г | Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,9 |
| 54-31м | Оладьи из печени | 50 | 7,1 | 1,3 | 4,3 | 57,1 |
| 54-8з | Салат из капусты с морковью | 60 | 0,91 | 2,8 | 4,43 | 46,8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86,0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,96 | 0,72 | 22,66 | 121,2 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | | | | |
| 54-25.1к | Каша рисовая молочная | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 |
| 54-6о | Яйцо отварное | 40 | 4,8 | 4,0 | 0,3 | 56,6 |
| Пром. | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 6,4 | 0,1 | 58,2 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшен. | 60 | 3,96 | 0,72 | 22,66 | 121,2 |
|  | Итого |  | 14,36 | 16,52 | 58,26 | 447,3 |
| **ПЯТНИЦА** | | | | | | |
| 54-9г | Рагу овощное | 150 | 2,8 | 7,4 | 13,6 | 133,4 |
| 54-5м | Котлета куриная | 75 | 14,4 | 3,2 | 10,1 | 126,4 |
| Пром. | Сок фруктовый | 150 | 0,8 | - | 15,9 | 69,0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшен. | 60 | 3,76 | 0,72 | 22,66 | 121,2 |
|  | Итого |  | 21,76 | 11,32 | 62,26 | 450,0 |
| **ИТОГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ** | | | 95,06 | 70,85 | 327,93 | 2381,73 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | | | | |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-11р | Рыба тушеная с овощами | 70 | 16,06 | 1,18 | 0,56 | 77,38 |
| 54-8з | Салат из капусты с морков. | 60 | 1,0 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |
| 54-5хн | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 42,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшенич. | 60 | 3,96 | 0,72 | 62, 49 | 121,2 |
|  | Итого |  | 27,16 | 13,0 | 111,85 | 519,38 |
| ВТОРНИК | | | | | | |
| 54-9м | Жаркое по - домашнему | 150 | 15,8 | 14,03 | 12,9 | 238,5 |
| 54-2з | Огурец консер. | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| Пром. | Сыр | 20 | 5,3 | 5,3 | - | 72,0 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшенич. | 60 | 3,96 | 0,72 | 62,49 | 121,2 |
|  | Итого |  | 25,76 | 20,42 | 83,39 | 467,0 |
| **СРЕДА** | | | | | | |
| 54-9г | Капуста тушеная с картоф. | 150 | 2,8 | 7,4 | 13,6 | 113,4 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13,1 | 12,4 | 221,3 |
| Пром. | Сок фруктовый | 150 | 0,8 | - | 15,9 | 69,0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшенич. | 60 | 3,96 | 0,72 | 62,49 | 121,2 |
|  | Итого |  | 21,26 | 21,22 | 104,39 | 524,9 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | | | | |
| 54-2т | Запеканка из творога с морковью | 150 | 15,5 | 9,2 | 26,3 | 249,5 |
| 54-5хн | Компот из яблок св. | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 42,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшен. | 60 | 3,96 | 0,72 | 62,49 | 121,2 |
|  | Итого |  | 19,66 | 10,02 | 98,99 | 412,7 |
| **ПЯТНИЦА** | | | | | | |
| 54-4г | Каша гречневая | 150 | 6,4 | 6,5 | 35,5 | 225,8 |
| 54-21м | Котлета куриная | 80 | 10,5 | 6,0 | 2,3 | 105,3 |
| Пром | Икра кабачковая | 60 | 1,0 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |
| 54-23гн | Кофейный напиток | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86,0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,96 | 0,72 | 62,49 | 121,2 |
|  | Итого |  | 25,66 | 22,22 | 117,39 | 619,8 |
|  | | | | | | |
| **ИТОГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ** | | | 119,5 | 86,88 | 516,01 | 2543,78 |
|  | | | | | | |
| ***ИТОГ ЗА 2 НЕДЕЛИ*** | | | 214,56 | 157,73 | 843,94 | 4925,51 |

При составлении меню руководствовались сборником рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организациях: Пособие. – М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022

Повар

Медсестра