



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «ШКОЛА № 38
Г. ЕНАКИЕВО»
Л.В. Ракова

**Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся 1-4 классов
общеобразовательных школ города (обед)
на осенне-зимний период 2023-2024 года**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход порций	белки 1	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность
1 неделя						
понедельник						
185/16	Свекла тушеная	60	1,2	5,4		57,6
82/17	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3-9	8,7	83
268/17	Биточки мясные	90	14,78	15,25	12,77	250,2
182/17-05	Каша гречневая	150	8,77	4,3	39,73	214
342/17	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,64	0,48	15,84	79,2
		782	31,36	29,79	119,41	862,10
вторник						
70(71)/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
82-107/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	94,6
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14,61	14,6	13,2	202,5
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33
352/17	Кисель из яблок	200	0,15	0,08	24,5	114,6
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,64	0,48	15,84	79,2
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		932	25,86	22,69	120,76	780,23
среда						
47(46)/17	Салат из квашеной капусты (из белокочанной капусты с яблоком)	60	1,0	3,0	5,1	51,4
102/17	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,2	13,20	118,60
331/16	Плов куриный	200	17,69	21,19	29,24	335
389/17	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,0		20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,64	0,48	15,84	79,2
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		832	29,70	29,77	112,77	810,00

четверг						
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4	13,06	71,8
285/16, 380/16	Печень тушенная в сметанном соусе	100	10,66	8,76	3,81	159
128/17	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34	0,7	29,85	122,2
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,64	0,48	15,84	79,2
		792	21,31	25,10	101,53	714,35

пятница						
321/17	Капуста тушенная	60	1,05	5,7	5,54	79,7
151/16	Уха Ростовская	200	6,68	4,92	11,36	117,07
226/16	Макароны, запеченные с сыром	200	12,1	12,40	33,0	293,5
342/17	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,03	22,25	87,4
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,64	0,48	15,84	79,2
		732	25,06	23,83	102,46	727,39

2 неделя						
понедельник						
185/16	Свекла тушенная	60	1,2	5,4		57,6
98/17	Суп крестьянский с крупой	200	1,2	3,9	4,9	77
275/16	Бефстроганов	90	12,49	13,55	4,15	196,61
304/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,64	0,48	15,84	79,2
		772	24,36	26,79	111,38	816,66

вторник						
47(46)/17	Салат из квашеной капусты (из белокочанной капусты с яблоком)	60	1,0	3,0	5,1	51,4
155/16	Суп с лапшой	200	7,77	10,51	10,51	175,60
234/17, 331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	12,27	10,12	20,14	224,88
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33
389/17	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,0		20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,64	0,48	15,84	79,2
		837	29,90	28,74	109,29	828,71

среда						
70(71)/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
84/17	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,13	4,29	13,29	105,64
280/17	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	90/30	13,64	14,92	6,76	176,26
182/17-05	Каша гречневая	150	8,77	4,3	39,73	214
342/17	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,03	22,25	87,4
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,64	0,48	15,84	79,2
		802	31,23	24,35	113,38	739,00

четверг						
131/17	Горох овощной отварной	60	1,92	1,2	10,4	46
99/17	Суп из овощей (со сметаной)	200	1,30	4	7,30	76,20
✓ 259/17	Жаркое по-домашнему	200	12,78	22,27	20,81	361,62
389/17	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,0		20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,64	0,48	15,84	79,2
		732	22,01	28,25	89,04	718,32
пятница						
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4
✓ 96/17	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,1	9,58	83,8
318/16	Котлета рубленая из птицы	90	13,7	19,9	13,8	289,8
304/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95
349/17-3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,01	28,83	118
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,64	0,48	15,84	79,2
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
		875	25,68	34,22	136,92	967,65

Итого за обед	266,47	273,53	1116,94	7971,41
Среднее значение за обед	26,64	27,35	111,69	797,14
Выполнение СанПиН 2020	34,59%	34,62%	33,34%	33,92%

	Норма	
Распределение ЭЦ	33,92%	30-35%