



Утверждено

И. о. директора МБОУ «Старченковская школа»

Е. П. Коротков

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-11 классов  
на осенне-зимний период

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Старченковская школа» администрации Володарского района

на 2023-2024 учебный год

**Первая неделя**

**Понедельник**

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофельный с горохом	200	4,8	3,7	16,5	120	81
Плов из мяса птицы	130	11,6	9,8	24,4	234,0	283
Омлет натуральный	80	7,6	9,8	1,5	128,3	173
Молоко кипяченое	220	6,5	7,4	10,9	137,5	357
Печенье	25	1,9	2,4	18,6	35,0	
Сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
<b>Всего</b>	<b>х</b>	<b>38,9</b>	<b>37,5</b>	<b>99,5</b>	<b>856,3</b>	<b>х</b>

**Вторник**

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп из макаронных изделий	200	2,1	2	15	88,5	91
Капуста тушенная	120	2,9	7,20	12,7	128,6	114
Шницель рыбный	75	12,1	13,2	8,2	221,0	207
Сок фруктовый	250	1,1	-	23,8	102,5	362
Фрукты апельсины	100	1,5	0,0	21,0	91,0	325
Сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
<b>Всего</b>	<b>х</b>	<b>26,2</b>	<b>26,8</b>	<b>108,3</b>	<b>833,1</b>	<b>х</b>

## Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Борщ украинский со сметаной	200	2,2	6,1	14,1	121,5	64
Каша гречневая вязкая	100	5,2	4,2	26,2	110,0	290
Котлета из говядины	80	11,8	16,6	12,6	246,6	248
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0	330
Кефир	210	5,9	6,7	8,6	124,0	358
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
<b>Всего</b>	<b>х</b>	<b>29,9</b>	<b>35,0</b>	<b>120,6</b>	<b>895,6</b>	<b>х</b>

## Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп с гречневой крупой	200	2	2,1	11,06	81	80
Макароны отварные с маслом	75	3,1	2,3	16,4	99,2	164
Котлета из мяса птицы	80	14,2	15,4	12,9	252,0	285
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	169
Молоко кипяченое	220	6,5	7,4	10,9	137,5	357
Сыр твердый порционнно	5	1,1	1,5	0,0	18,5	
Масло слив. порционнно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
<b>Всего</b>	<b>х</b>	<b>36,3</b>	<b>38,9</b>	<b>79,3</b>	<b>853,2</b>	<b>х</b>

## Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Рассольник ленинградский	200	2,2	4,40	14,20	106,0	74
Каша рисовая вязкая	80	2,0	2,5	20,7	113,1	291
Запеканка из творога со сметаной	100	17,5	15,40	16,00	276,0	188
Какао на молоке	200	3,8	3,90	25,80	154,0	354
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Масло слив. порционнно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Сыр твердый порционнно	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Фрукты	100	1,5	0,0	21,0	91,0	323
<b>Всего</b>	<b>х</b>	<b>32,5</b>	<b>33,3</b>	<b>125,4</b>	<b>960,6</b>	<b>х</b>