

Утверждено

И. о. директора МБОУ «Старченковская школа»

Е. П. Коротков

Приблизительное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 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
Каша гречневая	110	4,0	5,0	36,4	224,3	290
Гуляш из отварной говядины	50	4,7	3,0	1,8	68,5	
Какао на молоке	180	3,4	3,5	23,2	138,6	337
Овощи	60	2,0	0,0	0,4	11,3	52
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
<b>Всего</b>	<b>х</b>	<b>17,3</b>	<b>12,3</b>	<b>77,5</b>	<b>536,7</b>	<b>х</b>

#### Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Пюре картофельное	150	3,3	5,6	23,2	156,0	298
Оладьи печеночные	50	6,1	7,2	10,2	131,4	284
Икра свекольная	70	0,6	3,3	4,1	48,7	54
Фрукты яблоки	60	0,5	0,0	4,9	24,0	325
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Масло слив. порционно	5	0,1	4,1	0,0	37,0	
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0	330
Кефир	180	5,0	5,8	7,4	106,2	358
<b>Всего</b>	<b>х</b>	<b>18,6</b>	<b>26,8</b>	<b>97,0</b>	<b>726,3</b>	<b>х</b>

#### Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Сырник из творога со сметаной	70	12,4	10,2	14,5	200,2	182
Макароны отварные с маслом	55	2,3	1,7	12,0	72,7	164
Компот из сухофруктов	170	0,5	0,0	26,8	109,6	330
Икра кабачковая	60	1,1	3,3	5,5	55,2	54
Масло слив. порционно	10	0,1	8,2	0,0	75,0	
Фрукты бананы	60	0,5	0,0	7,1	30,1	323
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
<b>Всего</b>	<b>х</b>	<b>19,3</b>	<b>24,2</b>	<b>81,6</b>	<b>636,8</b>	<b>х</b>

### Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Каша пшеничная	110	5,4	3,6	30,1	176,0	290
Шницель рыбный	40	7,3	8,0	4,9	120,6	207
Капуста тушеная	70	1,7	4,2	7,4	75,0	114
Сок фруктовый	170	0,8	0,0	16,2	70,4	362
Фрукты яблоки	100	0,8	0,0	8,7	40,0	323
Сыр твердый порционно	10	2,3	3,0	0,0	37,5	
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
<b>Всего</b>	<b>x</b>	<b>20,7</b>	<b>19,6</b>	<b>83,0</b>	<b>613,5</b>	<b>x</b>

### Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Рагу из птицы	120	8,9	7,2	12,0	147,8	279
Молоко кипяченое	220	6,5	7,4	10,9	137,5	357
Омлет натуральный	70	6,6	8,6	1,3	112,2	173
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
<b>Всего</b>	<b>x</b>	<b>24,4</b>	<b>24,0</b>	<b>39,9</b>		<b>x</b>