

Утверждено

И. о. директора МБОУ «Старченковская школа»



Е. П. Коротков

Примерное 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

**Вторая неделя**

**Понедельник**

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Макароны отварные с маслом	55	2,3	1,7	12,0	72,7	164
Котлеты из мяса птицы	45/4,5	8,8	9,8	8,0	156,0	285
Сыр твердый порционнно	10	2,3	3,0	0,0	37,0	
Масло слив. порционнно	10	0,1	8,2	0,0	75,0	
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Молоко кипяченое	220	6,5	7,4	10,9	137,5	357
<b>Всего</b>	<b>х</b>	<b>22,4</b>	<b>30,9</b>	<b>46,0</b>	<b>572,2</b>	<b>х</b>

**Вторник**

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Пюре картофельное	120	2,6	4,4	18,6	124,8	298
Сок фруктовый	170	0,8	0,0	16,20	70,4	362
Фрукты яблоки	60	0,9	0,0	12,6	54,6	323
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Шницель рыбный	40	7,3	8,0	4,9	120,6	207
Сыр твердый порционнно	10	2,4	3,0	0,0	37,0	
<b>Всего</b>	<b>х</b>	<b>16,4</b>	<b>16,2</b>	<b>68,0</b>	<b>501,4</b>	<b>х</b>

**Среда**

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Запеканка из творога со сметаной	65	8,7	3,25	16,40	138,5	188
Каша рисовая вязкая	100	2,7	3,00	17,30	107,0	291
Какао на молоке	180	3,4	3,5	23,2	138,6	357
Икра кабачковая	60	1,1	3,3	5,5	55,2	54
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Фрукты бананы	60	0,5	0,0	7,1	30,1	323
<b>Всего</b>	<b>х</b>	<b>18,8</b>	<b>13,9</b>	<b>85,2</b>	<b>563,4</b>	<b>х</b>

### Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Рагу из овощей	120	2,5	4,3	13,8	154,0	118
Котлета из говядины	45	7,4	10,3	7,7	153,0	248
Сок фруктовый	170	0,8	0,0	16,20	70,4	362
Сыр твердый порционно	5	1,6	1,5	0,0	18,5	
Овощи	60	2,0	0,0	0,4	11,3	52
Фрукты бананы	80	0,7	0,0	9,5	40,1	323
Хлеб	30	1,8	0,6	11,8	70,5	
<b>Всего</b>	<b>x</b>	<b>16,8</b>	<b>16,7</b>	<b>59,4</b>	<b>517,8</b>	<b>x</b>

### Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Плов из отварной говядины	120	10,7	3,4	22,6	216,0	283
Овощи	60	2,0	0,0	0,4	11,5	52
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Печенье	25	1,0	3,0	12,0	35,0	
Кефир	180	5,0	5,8	7,4	106,2	358
<b>Всего</b>	<b>x</b>	<b>21,1</b>	<b>13,0</b>	<b>58,1</b>	<b>462,5</b>	<b>x</b>