



«Утверждаю»

Директор школы

И.Б.Соловьева

**Примерное меню
для 1- 4 классов МБОУ «Витовская ООШ им. А.Е.Зубцова»
на 2023-2024 уч. год**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день Понедельник						
Завтрак						
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,0	5,4	35,0	207,7
54-2м-2020	Гуляш из свинины,/птицы	80,0	13,8	11,2	3,3	169,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	30	4,46	0,64	24,5	120
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,9
349	Кисель из повидла	200	0,1	0	40,1	156
Пром.	Фрукт					
	Пищевая энергетическая ценность		25,66	28,74	99,16	725,3
2 день Вторник						
Завтрак						
54-1р 2020	Рыба тушеная в томате с овощами	50	6,02	0,21	0,0	55,1
54-11г2020	Картофельное пюре	150	2,4	0,1	22,6	100,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	Хлеб пшеничный (батон)	30	4,46	0,54	24,5	120
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,0
647	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Пром.	Фрукт					
	Пищевая энергетическая ценность		15,39	9,35	97,41	562,8

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
-------------	-------------------	----------------	-------	------	----------	--------------

3 день среда

54-8м-2020	Тефтели из свинины/птицы	60/15	8,4	6,0	4,7	106,1
54-9г-2020	Овощное рагу	150	1,9	0,1	12,7	58,7
693	Кисель из повидла	200	0,15	0	38,71	15,43
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	30	4,46	0,64	24,5	120
53-19з-2020	Масло сливочное	20	0,06	16,40	0,20	150,0
	Фрукт					
	Пищевая энергетическая ценность		17,6	23,44	78,36	586,9

4 день четверг

Завтрак

54-17к2020	Гречка отварная	100	2,8	2,9	8,7	72,0
53-15	Гуляш из свинины/птицы	Ж.				
Пром.	Хлеб пшеничный (батон)	30	4,46	0,64	24,5	120
53-19з-2020	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	150,0
54-7гн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	4,1	6,0	12,6	121,1
Пром.	Фрукт					
	Пищевая энергетическая ценность		11,36	25,94	46,0	463,1

5 день пятница

Завтрак

291	Плов из свинины/птицы	150	20,30	17,00	35,69	377
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром	Хлеб пшеничный	30	4,46	0,64	24,5	120
53-15з-2020	Масло сливочное	20	0,06	16,40	0,20	150,00
647	Кисель из повидла	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Пром.	Фрукт					
	Пищевая энергетическая ценность		27,27	34,34	110,6	858,9

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
-------------	-------------------	----------------	-------	------	----------	--------------

6 день понедельник

Завтрак

54—6г-2020	Рис отварной	150	3,6	0,3	38,0	168,7
54-4м-2020	Котлета из мяса свинины/птицы	75,0	14,1	11,9	6,3	188,0

Пром.	Хлеб ржаной	25	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	Хлеб пшеничный (батон)	30	4,46	0,64	24,5	120
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
349	Кисель из повидла	200	0,15	0	38,71	15,43
Пром.	Фрукт					
	Пищевая энергетическая ценность		24,5	21,34	105,16	703,8
7 день вторник						
Завтрак						
54-1р-2020	Котлета рыбная	50	7,1	1,3	3,7	55,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,7	23,7	158,0
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	4,64	0,64	24,5	120
53-19з2020	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00
647	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Пром.	Фрукт					
	Пищевая энергетическая ценность		17,35	16,14	102,21	620

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
8 день среда							
Завтрак							
291	Плов из мяса свинины/птицы	150	20,30	17,00	35,69	377	
349	Кисель из повидла	200	0,15	0	38,71	15,43	
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,3	0,3	11,5	57,9	
Пром.	Хлеб пшеничный (батон)	30	4,64	0,64	24,5	120	
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	
Пром.	Фрукт						
	Пищевая энергетическая ценность			27,34	26,14	96,5	724,1
9 день четверг							
Завтрак							
54-11г2020	Картофельное пюре	100	2,4	2,8	9,0	70,2	
54-18Г2020	Тефтели из мяса свинины/птицы	60/15	8,4	6,0	4,7	106,1	
Пром.	Хлеб пшеничный (батон)	30	4,64	0,64	24,5	120	
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,0	
54-9ги - 2020	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	3,5	11,1	90,8	
Пром.	Фрукт						

	Пищевая энергетическая ценность		10,9	15,14	44,7	356
10 день пятница						
Завтрак						
54-1г- 2020	Макароны отварные	150	5,0	5,4	35,0	207,7
374	Биточек из свинины /птицы	80				
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	4,64	0,64	24,5	120
53-19з- 2020	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00
647	Кисель из повидла	200	0,04	0	24,76	94,20
Пром.	Фрукт					

При составлении меню использовался нижеследующий сборник :

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека

Гигиена детей и подростков СБОРНИК РЕЦЕПТУР

блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-
4-х классов

общеобразовательных организаций

Москва 2021