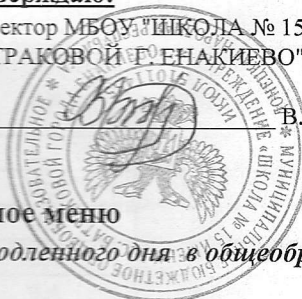


Утверждаю:

Директор МБОУ "ШКОЛА № 15 ИМЕНИ М.С. БАТРАКОВОЙ Г. ЕНАКИЕВО"

В.Т.Рожкова



Примерное двухнедельное меню

для организации питания обучающихся, посещающих группу продленного дня в общеобразовательных школах города
(осенний период 2022-2023 гг.)

№ по сборнику рецептов	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
<u>1-я неделя</u>						
<i>День 1</i>						
	Огурец, помидор консервированный (или огурцы, помидоры свежие порционно)	127	1,5	5,1	4,2	71,1
169	Яйцо вареное	1/2 шт	2,6	2,3	0,2	31,5
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,9	4,7	20,7	150,0
195	Рыба жареная	52	12,6	3,7	4,5	118,0
298	Картофельное пюре	150	3,2	5,6	23,3	157,0
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	55	0,4	4,2	28,8	137,5
	Итого		26,8	25,6	113,2	794,1
<i>День 2</i>						
43	Салат из отварной свеклы	65	1,1	1,3	6,0	41,0
92	Суп-лапша домашняя	250	2,7	4,9	13,0	107,0
217 (278, 284, 280)	Мясо отварное (или Птица, кролик отварные; Птица или кролик жареные; Птица или кролик, тушенные в соусе)	50	20,3	10,3	22,3	318,6
291	Каша рисовая вязкая	150	2,3	4,5	24,1	147,0
349	Чай с сахаром	100	0,1	0,0	7,5	30,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		26,9	25,6	104,3	793,6
<i>День 3</i>						
54-а	Икра свекольная	100	1,7	5,3	9,0	92,0
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250/5	2,5	2,6	16,8	102,0
219	Сосиска отварная	70	21,9	11,9	26,0	283,6
325	Апельсины (или яблоки, бананы, мандарины)	20	0,2	0,0	1,6	8,0
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		27,3	24,4	116,3	764,6
<i>День 4</i>						
60	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14,0	114,0
188	Запеканка из творога со сметаной	100/20	23,5	15,4	62,0	498,1
349	Чай с сахаром	100	0,1	0,0	7,5	30,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		26,3	25,2	114,9	792,1
<i>День 5</i>						
74	Рассольник Ленинградский	250	2,6	5,5	18,2	133,0
202	Котлета рыбная	50	12,7	11,2	40,1	330,1
113	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	10,0	4,4	10,6	121,0
362	Сок овощной (фруктовый, ягодный)	125	0,6	0,0	13,3	57,5
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		26,3	25,7	113,6	791,6

2-я неделя

<i>День 1</i>						
	Огурец, помидор консервированный	30	0,5	0,0	0,5	5,4
60	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14,0	114,0
244 (283)	Плов (или Плов из птицы или кролика)	125	22,6	15,0	37,2	387,0
323	Яблоки (или апельсины, мандарины)	50	0,2	0,0	4,9	21,5
330	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	23,6	97,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		26,4	24,8	111,6	774,9
<i>День 2</i>						
43	Салат из отварной свеклы	50	0,9	1,0	4,6	31,0
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,9	4,7	20,7	150,0
237	Гуляш	90	16,0	11,9	23,3	270,9
295	Макаронные изделия отварные	100	3,7	3,3	23,7	140,0
349	Чай	100	0,1	0,0	7,5	30,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		27,0	25,5	111,2	771,9
<i>День 3</i>						
	Огурец, помидор консервированный	30	0,5	0,0	0,5	5,4
169	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63,0
76	Суп крестьянский с крупой рисовой	250/5	2,3	4,4	14,1	106,0
194	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,7	8,8	18,6	229,7
291	Каша гречневая (ячневая, пшенная, овсяная) вязкая	100	3,1	3,7	15,8	110,0
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		26,7	26,1	112,2	793,1
<i>День 4</i>						
307 (36)	Капуста тушенная (или салат из белокочанной капусты*)	50	1,3	1,8	4,8	41,0
92	Суп-лапша домашняя	250	2,7	4,9	13,0	107,0
219	Сосиска отварная	40	5,7	6,8	0,0	174,0
188	Запеканка из творога со сметаной	85/15	16,3	7,4	56,0	276,0
349	Чай	100	0,1	0,0	7,5	30,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		26,5	25,5	112,7	778,0
<i>День 5</i>						
54-а	Икра свекольная	100	1,7	5,3	9,0	92,0
74	Рассольник Ленинградский	250/5	2,6	5,5	18,2	133,0
202	Котлета рыбная	50	12,7	10,2	30,1	230,1
298	Картофельное пюре	200	8,4	0,4	1,0	108,0
330	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	23,6	97,0
	Хлеб ржаной (или пшеничный)	60	0,4	4,6	31,4	150,0
	Итого		26,2	26,0	113,3	810,1

Меню составлено согласно "Сборника рецептов блюд для питания школьников" (Киев "Техника" 1990 г.)

* С 1 марта приготовление салатов из овощей нового урожая