

Согласовано:

Главный государственный
санитарный врач
Тельмановского района
Д.К. Нагарин



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ 1 -4 КЛАССОВ
2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Дни	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход	Номер рецептуры	Химический состав блюда			Энергетический состав
				белки	жиры	углеводы	
1	ЗАВТРАК	3		4	5	6	7
	Каша гречневая	150	290	7,7	6,3	39,4	249
	Котлета	50	285	8,2	7,3	8,7	133
	Огурец соленый	100	Стр24	0,8	0,1	2,5	14
	Сок- ягодно-фруктовый	200	362	0,1	0	21,2	92
	Яблоко 12	100					
1 День понедель ник	Хлеб 2,46	60		4,25	1,06	24,41	119
	ИТОГО						
	ЗАВТРАК						
2 день	Суп молочный с макаронными изд.	200	145	13,5	11,3	28,2	270
	Сыр порционный	16	349	6,0	12,0	8,2	170
	Яйцо отварное	1шт		5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб 2,46	60		4,8	1,3	29,3	142,8
	Банан 17,5	100		1,5	-	21	91
	Чай с сахаром 1,5	150/11	349	0,1	-	15	60
3 день	ИТОГО						
	ЗАВТРАК						
	Макароны отварные	150		5,5	5,0	35,5	210
	Печень по-строгановски	100	232	14,1	11,9	3,7	178
	Компот с сухофруктов	200	330	0,6	-	31,5	129
	Яблоко 12	100		0,4	-	31,5	129
Среда	Хлеб 2,46	60		24,2	19,23	59,9	656,3
	ИТОГО						

4 день	ЗАВТРАК							
Цетверг	Пудинг из творога	56,74	150/22,5	15	14	23,4	283	
	Булочка		100	62,2	3,9	56,1	269	
	Банан	17,5	100	1,1	0,2	3,7	20	
	Какао со сгущенным молоком	12,73	200	3,7	3,9	25,4	153	
	Хлеб	2	30	2,4	0,6	14,65	79,3	
	ИТОГО							
5 день	ЗАВТРАК							
Пятница	Пюре картофельное	15,56	150	3,2	5,6	23,3	157	
	Тертеля	15,79	80	7,4	10,2	10,1	164	
	Огурец консервированный	2,8	100	0,6	-	31,5	129	
	Компот из сухофруктов	6,06	200	0,4	-	9,5	41	
	Яблоко	12	100	4,2	1,06	24,41	119	
	Хлеб	2,46	60					
	ИТОГО							
6 день	ЗАВТРАК							
Понедельник	Каша пшеничная	7,33	150	7,4	5,0	41,1	241	
	Сосиска отварная	24,52	60	5,7	16,8	-	174	
	Сок ягодно-фруктовый	9,4	200	1,0	-	21,2	92	
	Апельсин	15	100	4,2	1,06	24,41	119	
	Хлеб	2,46	60					
	ИТОГО							
7 день	ЗАВТРАК							
Вторник	Ленивые вареники с творогом	35,604	175	0,6	-	31,5	129	
	Компот из сухофруктов	6,06	200	4,2	1,06	24,41	119	
	Банан	17,5	100					
	Хлеб	2	60					
	ИТОГО							
8 день	ЗАВТРАК							
Среда	Картофельное пюре	15,56	150	3,2	5,6	23,3	157	
	Тертеля	15,79	80	7,4	10,2	10,1	164	
	Какао со сгущенным молоком	12,79	200	3,7	3,9	25,4	153	
	Апельсин	15	100	0,9	-	8,1	40	
	Бутерброд с маслом и сыром	17,59	30/15/5	5,9	8,9	16	168	
	Хлеб	2	60	4,2	1,06	24,41	119	
	ИТОГО							

9 день Четверг	ЗАВТРАК								
	Сырники из творога со сметаной	52,19	150	182					
	Яблоко	12	100		0,4			9,5	41
	Компот из сухофруктов	6,06	200	330	0,6			31,5	129
	ИТОГО								
10 день Пятница	ЗАВТРАК								
	Гречневая каша		200						
	Бутерброд с маслом и сыром	17,59	30/15/5		5,9			16	168
	сосиска		60						
	Банан	17,5	100						
	Чай с сахаром	1,5	150/11	349	0,1			15	60
	Хлеб	2,46	60	-					
	ИТОГО								

Медсестра

Ст.повар