



В.В.Малай  
2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**для учащихся 1-4 классов на зимне-весенний период**  
**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**  
**"Македоновская школа" администрации Володарского района**  
**на 2023-2024 учебный год.**

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
№ со сбор рецептов	Название блюда	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угле воды.г	Ккал.г
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
283 с.168	Плов из куриного мяса	150	19	7	27	247,5
	Огурец	50	1,4	0	0,3	8
350 с.193	Чай с лимоном	160	0,2	0	13,2	63
	Хлеб пшеничный	60	5	1,7	28	159
	Яблоко	50	0,2	0	5	21,5
	<b>ВСЕГО</b>		<b>25,8</b>	<b>8,7</b>	<b>73,5</b>	<b>499</b>
	<b>ВТОРНИК</b>					
285 с.169	Котлета рубленая с куриного мяса	50/5	9,8	3,1	8,9	173
290 с.172	Каша пшеничная	120	6,16	7,12	34	225
	Икра кабачковая	50	0,9	2,7	4,5	46
330 с. 185	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	23,6	97
	Хлеб пшеничный	60	5	1,7	28	159
	Яблоко	50	0,2	0	5	21,5
	<b>ВСЕГО</b>		<b>22,46</b>	<b>14,62</b>	<b>104</b>	<b>721,5</b>
	<b>СРЕДА</b>					
281 с.166	Курица тушенная в соусе сметанном	50/50	11,6	8,8	3,2	139
295 с.173	Макароны отварные со слив.маслом	120	5,2	3,76	27,04	164
	Помидор	50	0,9	0	0,8	9

		Ряженка	180	5,4	10,8	7,44	153,6
		Хлеб пшеничный	60	5	1,7	28	159
		<b>ВСЕГО</b>		<b>28,1</b>	<b>25,06</b>	<b>66,48</b>	<b>624,6</b>
		<b>ЧЕТВЕРГ</b>					
192 с.109	завтрак	Рыба припущенная	75/5	14,5	6,7	0,6	120,6
298 с.174		Картофельное пюре со слив.мас.	150	3,2	5,6	23,3	157
116 с. 68		Свекла тушеная	50	1	2,15	5,4	47
		Сок фруктовый	160	0,8	0	15,9	69
		Хлеб пшеничный	60	5	1,7	28	159
		Банан	50	0,75	0	10,5	45,5
		<b>ВСЕГО</b>		<b>25,25</b>	<b>16,15</b>	<b>83,7</b>	<b>598,1</b>
		<b>ПЯТНИЦА</b>					
279 с.165	завтрак	Рагу из птицы	50/125	12,9	9,5	17,6	217
169 с.98		Яйцо отварное куриное	30	2,75	6	0,5	66
		Помидор	50	0,9	0	0,8	9
354 с.194		Какао с молоком	150	2,85	3	20,25	117,7
		Сыр твердый порционный	15	3,5	4,5	0	55,5
		Хлеб пшеничный	60	5	1,7	28	159
		Яблоко	50	0,2	0	5	21,5
		<b>ВСЕГО</b>		<b>28,1</b>	<b>24,7</b>	<b>72,15</b>	<b>645,7</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>							
		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
283 с.168	завтрак	Плов с куриного мяса.	150	19	7	27	247,5
		Огурец	50	1,4	0	0,3	8
		Сок фруктовый	160	0,8	0	15,9	69
		Хлеб пшеничный	60	5	1,7	28	159
169 с. 98		Яйцо отварное куриное	30	2,75	6	0,5	66
		Апельсин	50	0,45	0	4,05	20
		<b>ВСЕГО</b>		<b>29,4</b>	<b>14,7</b>	<b>75,75</b>	<b>569,5</b>

	завтрак	<b>ВТОРНИК</b>					
194 с.111		Рыба тушеная в том.соусе с овощ.	75/50	13,4	7,4	7	140
298 с.174		Картофельное пюре со слив.масл.	150	3,2	5,8	24,5	161
114 с.67		Капуста тушеная	50	1,9	4,65	8,15	83
330 с. 185		Компот из сухофруктов	150	0,4	0	23,6	97
		Хлеб пшеничный	60	5	1,7	28	159
		<b>ВСЕГО</b>		<b>23,9</b>	<b>19,55</b>	<b>91,25</b>	<b>640</b>
	завтрак	<b>СРЕДА</b>					
180 с.102		Ленивые вареники из творога с маслом	105	15	11,4	15	229
		Ряженка	180	6,5	12	8	154
		Банан	50	0,75	0	10,5	45,5
		Хлеб пшеничный	60	5	1,7	28	159
		<b>ВСЕГО</b>		<b>27,25</b>	<b>25,1</b>	<b>61,5</b>	<b>587,5</b>
	завтрак	<b>ЧЕТВЕРГ</b>					
268 с.157. 314,315 с.179-180		Шарики из говяжьей печени и риса с соусом сметанно - томатным.	50/20	10,1	9,3	14,8	184
290 с.172		Каша гречневая	120	7,2	8,5	37	256
116 с. 68		Свекла тушеная	50	1	2,15	5,4	47
350 с.193		Чай с лимоном	160	0,2	0	13,2	63
		Хлеб пшеничный	60	5	1,7	28	159
		<b>ВСЕГО</b>		<b>23,5</b>	<b>21,65</b>	<b>98,4</b>	<b>709</b>
	завтрак	<b>ПЯТНИЦА</b>					
219 с.152		Котлета куриная рубленая	50	6,4	18,3	0	190
298 с.174		Картофельное пюре со слив.мас.	150	3,2	5,6	23,3	157
		Помидор консервированный	50	0,9	0	0,8	9

354 с.194		Какао с молоком	150	2,85	3	20,25	117,7
		Хлеб пшеничный	60	5	1,7	28	159
		<b>ВСЕГО</b>		<b>18,35</b>	<b>28,6</b>	<b>72,35</b>	<b>632,7</b>

Сборник рецептур блюд для питания учащихся Министерства торговли УССР. Издательство -  
главного управления общественного питания Киев «Техника» 1987 год