УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «СШ № 83»
_____ И.П. Круковская

Примерное 2-х недельное меню для учащихся
1-4 классов МБОУ «СШ № 83» на 2023-2024 учебный год

1 НЕДЕЛЯ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Химический состав блюда			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день						
ЗАВТРАК						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	**40**	**0,3**	**0**	**1**	**5,65**
54-12 г	Каша пшенная рассыпчатая	**150**	**6,4**	**6,5**	**35,5**	**225,8**
	крупа пшеничная	58,5	6,3	1,7	35,4	182,2
	масло сливочное	7,5	0,1	4,8	0,1	43,6
	соль поваренная	0,5	0	0	0	0
	вода	103,5	0	0	0	0
54-23м	Биточек из курицы	**75**	**14,4**	**3,2**	**10,1**	**126,4**
	Куриная грудка	56	12,4	0,9	0,2	58,9
	молоко	12,9	0,4	0,3	0,6	6,2
	хлеб пшеничный	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9
	сухари панировочные	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
	масло подсолнечное	2,1	0	1,8	0	16,6
	соль поваренная	0,2	0	0	0	0
	вода	8,5	0	0	0	0
	Масса полуфабриката	88				
54-2гн	Чай с сахаром	**200**	**0,2**	**0**	**6,5**	**26,8**
	чай	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар- песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	0	0	0	0
54-19-з	Масло сливочное	**10**	**0,1**	**8,2**	**0,1**	**74,8**
пром	Хлеб ржаной	**15**	**1,2**	**0,18**	**5,04**	**25,62**
пром	Хлеб пшеничный	**25**	**1,9**	**0,2**	**12,28**	**58,61**
	ИТОГО	**515**	**24,5**	**18,28**	**70,52**	**543,68**

ВТОРНИК, 2-й день						
ЗАВТРАК						
54-20-з	Горошек зеленый	40	0,85	0,05	1,75	11,05
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
	макаронные изделия	51	5,3	0,6	32,7	157,2
	масло сливочное	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная	0,5	0	0	0	0
	вода	306	0	0	0	0
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	50	7,1	1,3	4,3	57,1
	минтай	40	6	0,3	0	26,8
	хлеб пшеничный	9,5	0,7	0,1	4,3	20,3
	яйцо куриное	2	0,4	0,3	0	4,2
	масло сливочное	1	0	0,6	0	5,8
	соль поваренная	0,2	0	0	0	0
	вода	7	0	0	0	0
	Масса полуфабриката	66,45				
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	кофейный напиток	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	сахар- песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	120	0	0	0	0
пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
пром	банан	75	1,15	0,4	15,75	70,9
ИТОГО		555	21,4	9,93	83,22	506,08

СРЕДА, 3-й день						
ЗАВТРАК						
пром	Баклажанная икра консервированная	50	0,85	6,7	2,6	74
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
	картофель	126	2,4	0,4	18,7	88,3
	молоко	24	0,7	0,5	1	11,6
	масло сливочное	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная	0,5	0	0	0	0
54-18м	Печень говяжья по – строгановски	80	13,4	12,6	5,3	189,2
12,6	печень говяжья	74,9	12,6	2,4	3,6	86,8
	сметана	26,7	0,7	3,5	0,9	37,8
	мука пшеничная в/с	1,3	0,1	0	0,8	4
	Масло сливочное	1,3	0	0,8	0	7,6
	Масло подсолнечное	6,7	0	5,9	0	53
	соль поваренная	1,3	0	0	0	0
	вода	29,3	0	0	0	0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Смесь сухофруктов	25	0,5	0	13,4	55,6
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	190	0	0	0	0
пром	вафли	25	0,85	7,55	16,17	134,75
пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
ИТОГО		545	21,9	32,43	80,99	702,58

ЧЕТВЕРГ, 4-й день						
ЗАВТРАК						
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	**200**	**5,3**	**5,4**	**28,7**	**184,5**
	крупа рисовая	30,8	2,03	0,27	20,74	93,5
	молоко	118	3,22	2,6	5,15	56,8
	сахар -песок	3	0	0	2,72	10,9
	масло сливочное	4	0,03	2,55	0,05	23,3
	соль поваренная	1	0	0	0	0
	вода	58	0	0	0	0
54-4в	Кекс столичный	**50**	**2,7**	**9,4**	**27,3**	**204,2**
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	**200**	**3,8**	**2,9**	**11,3**	**86**
	кофейный напиток	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	сахар- песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	120	0	0	0	0
54-1з	Сыр тв. сортов в нарезке	**15**	**3,5**	**4,4**	**0**	**53,8**
пром	Хлеб пшеничный	**25**	**1,9**	**0,2**	**12,28**	**58,61**
пром	Фрукт (банан)	**75**	**1,15**	**0,4**	**15,75**	**70,9**
	ИТОГО	565	**18,35**	**22,7**	**95,33**	**658,01**

ПЯТНИЦА, 5-й день						
ЗАВТРАК						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	**60**	**0,5**	**0,1**	**1,5**	**8,5**
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	**8,3**	**6,3**	**36**	**233,7**
	крупа гречневая	69	8,2	2	35,9	194,1
	масло сливочное	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная	0,5	0	0	0	0
	вода	102	0	0	0	0
54-23м	Биточек из курицы	**75**	**14,4**	**3,2**	**10,1**	**126,4**
	куриная грудка	56	12,4	0,9	0,2	58,9
	молоко	12,9	0,4	0,3	0,6	6,2
	хлеб пшеничный	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9
	сухари панировочные	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
	масло подсолнечное	2,1	0	1,8	0	16,6
	соль поваренная	0,2	0	0	0	0
	вода	8,5	0	0	0	0
54-2гн	Чай с сахаром	**200**	**0,2**	**0**	**6,5**	**26,8**
	чай	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар- песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	0	0	0	0
пром	Хлеб ржаной	**15**	**1,2**	**0,18**	**5,04**	**25,62**
пром	Хлеб пшеничный	**25**	**1,9**	**0,2**	**12,28**	**58,61**
54-19-з	Масло сливочное	**10**	**0,1**	**8,2**	**0,1**	**74,8**
	ИТОГО	**535**	**26,6**	**18,18**	**71,52**	**554,43**
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ		**2715**	**112,75**	**101,52**	**401,58**	**2964,78**

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день						
ЗАВТРАК						
пром	Баклажанная икра консервированная	**50**	**0,85**	**6,7**	**2,6**	**74**
54-12м	Плов из отварной говядины	**200**	**15,3**	**14,7**	**38,6**	**348,3**
	крупа рисовая	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2
	Говядина 1 категории	64,8	11,3	9,1	0	137,4
	морковь	20	0,2	0	1,3	6,2
	лук репчатый	8	0,1	0	0,6	2,9
	масло сливочное	8	0,1	5,1	0,1	46,6
	соль поваренная	0,8	0	0	0	0
	вода	313	0	0	0	0
	масса мясной части в готовом блюде	40				
	Масса рисовой части в готовом блюде	160				
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	**200**	**0,5**	**0**	**19,8**	**81**
	Смесь сухофруктов	25	0,5	0	13,4	55,6
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	190	0	0	0	0
пром	Печенье	**25**	**1,8**	**2,9**	**18,7**	**104,2**
пром	Хлеб ржаной	**15**	**1,2**	**0,18**	**5,04**	**25,62**
ИТОГО		**490**	**19,65**	**24,48**	**84,74**	**633,12**

ВТОРНИК, 2-й день						
ЗАВТРАК						
54-20з	Горошек зеленый консервированный	**30**	**0,85**	**0,05**	**1,75**	**11,05**
54-9г	Рагу из овощей	**180**	**3,4**	**8,6**	**16,4**	**160,08**
	Картофель	57,2	0,9	0,2	7,1	33,6
	Капуста белокочанная	42	1	0	3,6	14,8
	Морковь	24	0,3	0	1,5	7,4
	Лук репчатый	12	0,2	0	0,9	4,4
	Сметана	22,5	0,5	3	0,7	31,9
	Мука пшеничная высший сорт	1,1	0,1	0	0,7	3,5
	Масло сливочное	1,1	0	0,7	0	6,6
	Масло подсолнечное	4	0	3,5	0	31,6
	Соль поваренная	0,5	0	0	0	0
	вода	24,6	0	0	0	0
54-5м	Котлета из курицы	**75**	**14,4**	**3,2**	**10,1**	**126,4**
	Куриная грудка	56	12,4	0,9	0,2	58,9
	Молоко	12,9	0,4	0,3	0,6	6,2
	Хлеб пшеничный	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9
	Сухари панировочные	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
	Масло подсолнечное	2,1	0	1,8	0	16,6
	Соль поваренная	0,2		0	0	0
	Вода	8,5	0	0	0	0
	Масса полуфабриката	83,3				
пром	Сок фруктовый (виноградный)	**200**	**0,6**	**0**	**28**	**108**
пром	Хлеб пшеничный	**25**	**1,9**	**0,2**	**12,28**	**58,61**
пром	Хлеб ржаной	**15**	**1,2**	**0,18**	**5,04**	**25,62**
54-19-з	Масло сливочное	**10**	**0,1**	**8,2**	**0,1**	**74,8**
ИТОГО		**535**	**22,45**	**20,43**	**70,87**	**537,88**

СРЕДА, 3-й день						
ЗАВТРАК						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	**200**	**8,25**	**10,12**	**34,87**	**273,12**
	крупа овсяная	50	5,8	2,7	27,1	155,6
	молоко	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	масло сливочное	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	сахар-песок	3	0	0	0	0
	соль поваренная	1	0	0	0	0
	вода	60	0	0	0	0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	**200**	**3,8**	**2,9**	**11,3**	**86**
	кофейный напиток	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	сахар- песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	120	0	0	0	0
пром	Булочка к чаю	**50**	**3,6**	**3,1**	**25,5**	**157,5**
пром	Хлеб ржаной	**30**	**2,4**	**0,36**	**10,08**	**51,24**
ИТОГО		480	**18,05**	**16,48**	**81,75**	**567,86**

ЧЕТВЕРГ, 4-й день						
ЗАВТРАК						
пром	Баклажанная икра консервированная	**50**	**0,85**	**6,7**	**2,6**	74
54-11г	Картофельное пюре	**150**	**3,2**	**5,2**	**19,8**	**139,4**
	картофель	126	2,4	0,4	18,7	88,2
	молоко	24	0,7	05	1	11,6
	масло сливочное	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная	0,5	0	0	0	0
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	**70**	**9,87**	**1,96**	**6,02**	**81,13**
	минтай (филе)	60	8,6	0,4	0	37,73
	хлеб пшеничный	13	0,67	0,1	6,02	28,6
	яйцо куриное	4	0,6	0,4	0	6,7
	масло сливочное	1,2	0	1,06	0	8,1
	соль поваренная	0,25	0	0	0	0
	вода	10	0	0	0	0
54-2гн	Чай с сахаром	**200**	**0,2**	**0**	**6,5**	**26,8**
	чай	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар- песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	0	0	0	0
пром	бублик	**35**	**5,3**	**0,3**	**23,5**	**112**
пром	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	**40**	**3,0**	**0,3**	**19,7**	**93,8**
53-19з	масло сливочное	**10**	**0,1**	**7,2**	**0,1**	**66,1**
ИТОГО		**555**	**22,52**	**21,66**	**78,22**	**593,23**

ПЯТНИЦА, 5-й день						
ЗАВТРАК						
пром	Баклажанная икра консервированная	**50**	**0,85**	**6,7**	**2,6**	**74**
54-1г	Макароны отварные	**150**	**5,4**	**4,9**	**32,8**	**196,8**
	макаронные изделия	51	5,3	0,6	32,7	157,2
	масло сливочное	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная	0,5	0	0	0	0
	вода	306	0	0	0	0
54-6о	Яйцо вареное	**40/1шт**	**4,8**	**4,0**	**0,3**	**56,6**
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	**200**	**0,5**	**0**	**19,8**	**81**

	Смесь сухофруктов	25	0,5	0	13,4	55,6
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	190	0	0	0	0
54-1з	Сыр тв. сортов в нарезке	**15**	**3,5**	**4,4**	**0**	**53,8**
пром	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,74**	**70,33**
ИТОГО		**485**	**16,83**	**20,24**	**70,24**	**532,53**
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ		**2545**	**99,5**	**103,29**	**388,57**	**2891,13**
ВСЕГО ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ		**5260**	**212,25**	**204,81**	**790,15**	**5856,08**
В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ		**526**	**21,2**	**20,4**	**79,0**	**586**
НОРМА		**500-700**	**19,35**	**19,75**	**83,75**	**587**
%		**105,2**	**109**	**103,2**	**94,3**	**99,8**