

УТВЕРЖДЕНО
 Директор МБОУ
 «Андреевский УВК Волновихского района»
 Е.Е.Дядыкова



Примерное двухнедельное меню
 для организации питания детей
 в МБОУ «Андреевский УВК Волновихского района»
 на 2023-2024 учебный год
 питание группы продленного дня
 (Обед)

1-я неделя День недели	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Завтрак						
	Запеканка творожная со сметанным соусом	140/15	22.10/07	14.83/5.18	25.64/1.96	312.26/56.89	
	Какао на молоке	200	6.01	5.2	19.78	146.7	
	Хлеб	50	4.15	0.50	24.95	121.50	
	Печенье	30	2.0	4.32	21.54	130.8	
	Итого:		34.96	30.03	93.87	768.15	
	Обед						
	Борщ с капустой	250	2.30	5.20	14.00	114.00	
	Плов с мясом	150	16.55	16.74	18.18	262.44	
	Компот из свежих фруктов	200	0.60	-	31.50	129.00	
Хлеб	50	4.15	0.50	24.95	121.50		
Фрукты	100	0.40	0.40	10.40	45.00		

	Овощи консервиров или свежие	100	2.80	-	0.60	16.00
	Итого:		26.80	22.84	99.63	687.94
	Итого:		61.76	52.87	193.5	1456.09
ВТОРНИК	Завтрак					
	Каша вязкая гречневая	130	4.03	4.81	20.54	143.00
	Оладьи печеночные	70	14.62	7.18	7.15	151.60
	Сок фруктовый	200	1.00	-	21.20	92.00
	Овощи консервиров или свежие	100	2.80	-	0.60	16.00
	Итого:		26.80	22.84	99.63	687.94
	Итого:		61.76	52.87	193.5	1456.09
	Обед					
	Суп гороховый	250	5.3	5.03	19.9	150.98
	Капуста туш	50	1.23	1.47	4.87	37.83
	Картофель отвар	150	4.5	5.6	26.6	173.7
	Биточек мяс	75	14.4	3.2	10.1	126.4
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	-	6.7	27.9
	Хлеб	80	6.48	0.8	39.04	193.6
	Итого:		32.21	16.1	107.21	710.41
	Итого:		58.81	28.59	181.65	1234.51
СРЕДА	Завтрак					
	Каша вязкая молочная рисовая	200	5.36	10.64	39.64	276.36
	Хлеб	60	4.98	0.60	29.94	145.80
	Пряники	30	1.59	1.62	20.85	103.20
	Молоко кипяченое	200	5.90	6.70	9.90	125.00
	Фрукты свеж	100	1.50	12,44	86,98	520,28
	Итого:		32.21	16.1	107.21	710.41
	Итого:		58.81	28.59	181.65	1234.51
	Обед					

	Суп картофельный с гречневой круп	250	2.50	2.60	16.80	102.00
	Макаронны отварные с маслом	150/10	5.9/0.06	8.11/8.2	31.29/0.10	229.76/74.88
	Сосиска отварная	50	5.65	12.65	0.1	136.5
	Кукуруза консерв	50	1.0	0.17	5.08	26.08
	Хлеб	80	6.48	0.8	39.04	193.6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	-	19.8	81
	Итого:		22.09	32.53	112.21	843.82
	Итого:		41.42	52.09	233.54	1585.18
ЧЕТВЕРГ	Завтрак					
	Картофель отварной с маслом	160	3.20	2.95	26.15	147.46
	Котлета рыбная	100	12.00	7.51	13.76	173.30
	Икра каб	70	-	4.90	4.90	63.70
	Фрукты	100	1.50	-	21.00	91.00
	Кофей напиток на молоке	200	3.30	3.50	22.50	132.00
	Хлеб	60	4.98	0.60	29.04	1145.80
	Итого:		24.98	19.46	117.35	753.26
	Обед					
	Рассольник Ленинградский	250	2.60	5.50	18.20	133.00
	Каша пшенч(Артек)	150	6.4	6.5	35.5	225.8
	Биточки мясные	75	14.4	3.2	10.1	126.4
	Сыр твердый	15	3.5	4.4	-	53.8
	Хлеб	80	6.48	0.8	39.04	193.6
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	-	6.7	27.9
	Оващ консер	100	2.8	-	0.60	16.00
	Итого:		36.48	20.4	110.14	776.5
	Итого:		61.46	39.86	227.49	1529.76
ПЯТНИЦА	Завтрак					
	Сырники со сметаной	100/30	20.04	8.78	21.54	243.5

	Кефир/ряженка	200	5.60	6.40	8.20	118.00
	Хлеб	60	4.98	0.60	29.04	145.80
	Сыр	30	7	9	-	111
	Пряники	30	1.59	1.62	20.85	103.20
	Фрукты св	100	1.5	-	21.00	91.00
	Итого:		33.71	17.4	100.63	701.5
	Обед					
	Борщ с карт	250	2.30	5.20	14.00	114.00
	Каша вязкая гречневая	160	4.96	5.92	25.28	176.00
	Оладьи печеночные	70	14.62	7.18	7.15	151.60
	Яйцо отв	40	5.08	4.6	0.28	62.8
	Хлеб	80	6.48	0.8	39.04	193.8
	Кукуруза консер	50	1.0	0.17	5.08	26.08
	Компот из с/ф	200	0.5	-	19.8	81
	Итого:		34.98	23.87	110.63	805.28
	Итого:		68.69	41.27	211.26	1506.78
	Итого за неделю:		230.68	174.82	819.95	5782.56
2-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК	Завтрак					
	Вареники лен со сметаной	130/13	22.90	18.67	22.37	317.72
	Какао на молоке	200	6.01	5.2	19.78	146.7
	Хлеб	60	4.98	0.60	29.04	145.80
	Фрукты свежие	100	1.5	-	21.00	91.00
	Печенье	30	2.0	4.32	21.54	130.8
	Итого:		37.39	28.73	113.73	832.02
	Обед					
	Суп гороховый	250	5.3	5.03	19.9	150.98
	Макаронны отв с маслом	150/10	5.9/0.06	8.11/8.2	31.29/0.10	229.76/74.88

	Сосиска отв	50	5.65	12.65	0.1	136.5
	Яйцо отв	40	5.08	4.6	0.28	62.8
	Овощ консер	100	2.8	-	0.60	16.00
	Хлеб	80	6.48	0.8	39.04	193.8
	Компот из с/ф	200	0.5	-	19.8	81
	Итого:		31.77	39.39	110.39	945.72
	Итого:		69.16	68.18	224.12	1777.74
ВТОРНИК	Завтрак					
	Картофель отв с маслом	160	3.20	2.95	26.15	147.46
	Котлета рыбная	100	12.90	7.51	13.76	173.30
	Икра свекольная	50	0.64	1.04	4.29	27.00
	Сок фрук	200	1.00	-	21.20	92.00
	Хлеб	60	4.98	0.60	29.04	145.80
	Фрукты свеж	100	1.5	-	21.00	91.00
	Итого:		24.22	12.10	115.44	676.56
	Обед					
	Борщ с капустой и карт	250	2.30	5.20	14.00	114.00
	Каша пшен(Артек)	150	6.4	6.5	35.5	225.8
	Тефтеля курин с рис	150	16.21	19.67	17.59	306.93
	Овощ конс	100	2.8	-	0.60	16.00
	Хлеб	80	6.48	0.8	39.04	193.08
	Кефир/ряженка	200	5.60	6.40	8.20	118.00
	Итого:		39.79	38.57	114.93	977.53
	Итого:		64.08	50.67	230.37	1651.00
СРЕДА	Завтрак					
	Каша молочная	230	10.9	10.63	35.83	274.99
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	-	6.7	27.9
	Хлеб	60	4.98	0.60	29.04	145.80

	Фрукты свеж	100	1.5	-	21.00	91.00
	Пряники	30	1.59	1.62	20.85	103.20
	Итого:		19.27	12.85	113.42	642.89
	Обед					
	Рассольник Ленинградский	250	2.60	5.50	18.20	133.00
	Каша вязкая гречневая	160	4.96	5.92	25.28	176.00
	Оладьи печеночные	70	14.62	7.18	7.15	151.60
	Икра каб	70	-	4.90	4.90	63.70
	Хлеб	80	6.48	0.8	39.04	193.8
	Компот из с/ф	200	0.5	-	19.8	
	Итого:		29.16	24.30	114.37	799.1
	Итого:		48.43	37.15	227.79	1442.8
ЧЕТВЕРГ	Завтрак					
	Рис	150	3.5	4.8	3.5	196.5
	Котлета мясная	75	14.4	3.2	10.1	126.5
	Яйцо отвр	40	4.8	4.0	0.3	56.6
	Какао с молоком	200	6.01	5.2	19.78	146.7
	Хлеб	60	4.98	0.60	29.04	145.80
	Овощ конс	100	2.8	-	0.60	16.00
	Фрукты свеж	100	1.5	-	21.00	91.00
	Итого:		37.99	17.8	84.32	779.00
	Обед					
	Борщ с картоф и с капустой	250	2.30	5.20	14.00	114.00
	Картофель отв	160	3.20	2.95	26.15	147.46
	Рыба туш с овощ	130	19.51	4.54	3.84	137.22
	Овощ конс	100	2.8	-	0.60	16.00

	Хлеб	80	6.48	0.8	39.04	193.8
	Сок фрuckt	200	1.0	-	21.20	92.00
	Сыр тв	15	3.5	4.4	-	58.3
	Итого:		38.79	17.89	104.83	754.28
	Итого:		76.78	35.69	189.15	1533.28
ПЯТНИЦА	Завтрак					
	Запеканка с творожная с сметаной	140/15	22.10/0.7	14.83/5.18	25.64/1.96	312.26/56.89
	Печенье	30	2.0	4.32	21.54	130.8
	Кофей нап на молоке	200	3.30	3.50	22.50	132.00
	Сыр тв	15	3.5	4.4	-	53.8
	Свежие фрucktы	100	1.5	-	21.00	91.00
	Итого:		33.10	32.23	92.64	776.75
	Обед					
	Суп картофель из круп	250	2.5	2.60	16.80	102.00
	Макаронны отв	150/10	5.9/0.06	8.11/8.2	31.29/0.10	229.76/74.88
	Сосиска отв	50	5.65	12.65	0.1	136.5
	Икра каб	70	-	4.90	4.90	63.70
	Кефир/ряженка	200	5.60	6.40	8.20	118.00
	Итого:		19.71	12.86	61.39	724.84
	Итого:		52.81	75.09	154.03	1501.58
	Итого за неделю:		311.19	266.78	1025.46	7906.5