

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
Для детей 1-4 классов
(Завтрак)

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
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

	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
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
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
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
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
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					
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
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 фрукты	100	1.5	-	21.00	91.00
	Итого:		33.10	32.23	92.64	776.75