

**Примерное двухнедельное меню для организации питания 1-4 классов в школьной столовой на 2023-2024 учебный год 1 неделя**

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергоценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

164	Макароны отварные с маслом	150/5	6,5	4,7	33,8	205
237	Гуляш	50	16	7,9	3,3	149
52	Огурец соленый	50	1,4	0	0,65	8
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
2	Бутерброд с повидлом	55	2,5	4,4	28,7	165
<b>Всего</b>			<b>29,7</b>	<b>17,44</b>	<b>100,05</b>	<b>770</b>

**ВТОРНИК**

105	Картофельное пюре	150	3,4	5,4	24,5	161
194	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	16,1	8,9	8,4	169
52	Огурец соленый	50	1,4	0	0,65	8
330	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
<b>Всего</b>			<b>24,7</b>	<b>14,74</b>	<b>83,65</b>	<b>650</b>

**СРЕДА**

145	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,9	12,9	44	329
169	Яйцо вареное	1	5,5	4,8	0,48	68
352	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,3	24,8	142
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
3	Бутерброд с сыром	50	5,9	8,9	16	168
<b>Всего</b>			<b>26,8</b>	<b>30,34</b>	<b>103,88</b>	<b>890</b>

**ЧЕТВЕРГ**

283	Плов из курицы	100/50	13,4	11,3	28,2	270
114	Капуста тушеная	50	1,25	3,1	5,43	55,3
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
<b>Всего</b>			<b>18,35</b>	<b>14,84</b>	<b>76,73</b>	<b>609,3</b>

**ПЯТНИЦА**

144	Каша из гречневой крупы с маслом	150/10	9	10,6	46,2	320
238/314	Печень, тушеная в соусе сметанном	50/50	13,8	10,2	5	167
	Икра кабачковая	50	0,9	2,7	4,5	46
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
<b>Всего</b>			<b>27,4</b>	<b>23,94</b>	<b>98,8</b>	<b>817</b>