



**Утверждаю:**

И. о. директора  
МБОУ "ШКОЛА № 20 Г. ЕНАКИЕВО"

Е. Ю. Горбатов

**Примерное двухнедельное меню**

*для организации питания обучающихся 1-4 классов  
(период 2023-2024 гг.)*

| № по сборнику рецептов   | Наименование                              | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергоценность, ккал |
|--------------------------|---|----------|----------|---------|-------------|----------------------|
| <b><u>1-я неделя</u></b> |   |          |          |         |             |                      |
| <i>День 1</i>            |   |          |          |         |             |                      |
| 54-9з                    | Салат из белокачанной капусты с яблоками  | 60       | 0,8      | 6,0     | 3,6         | 72,4                 |
| 54-11м                   | Плов из отварной говядины                 | 100      | 2,7      | 7,3     | 19,3        | 174,1                |
| 54-4ги                   | Чай с молоком и сахаром                   | 200      | 1,6      | 1,1     | 8,7         | 50,9                 |
| 338                      | Фрукты свежие                             | 100      | 1,5      | 0,0     | 35,0        | 151,5                |
|                          | Хлеб ржаной (или пшеничный)               | 38       | 0,3      | 2,9     | 19,6        | 93,8                 |
|                          | Итого                                     |          | 6,8      | 17,3    | 86,2        | 542,7                |
| <i>День 2</i>            |   |          |          |         |             |                      |
| 54-зз                    | Помидор в нарезке                         | 60       | 0,5      | 0,1     | 1,6         | 8,5                  |
| 54-14р                   | Котлета рыбная любительская (минтай/филе) | 100      | 12,9     | 4,0     | 6,1         | 112,2                |
| 54-11г                   | Картофельное пюре                         | 100      | 2,1      | 3,5     | 13,2        | 92,9                 |
| 389                      | Сок (фруктовый, овощной)                  | 200      | 1,0      | 0,0     | 21,2        | 92,0                 |
|                          | Хлеб ржаной (или пшеничный)               | 30       | 0,2      | 2,3     | 15,7        | 75,0                 |
|                          | Итого                                     |          | 16,7     | 9,9     | 57,8        | 380,7                |
| <i>День 3</i>            |   |          |          |         |             |                      |
| 54-4м                    | Котлета из говядины                       | 50       | 9,13     | 8,7     | 8,27        | 147,53               |
| 54-24г                   | Рагу из овощей с кабачками                | 150      | 2,7      | 9,3     | 12,8        | 145,6                |
| 54-1о                    | Омлет натуральный                         | 100      | 8,47     | 12,0    | 2,2         | 150,33               |
| 54-2ги                   | Чай с сахаром                             | 200      | 0,2      | 0,0     | 6,5         | 26,8                 |
|                          | Хлеб ржаной (или пшеничный)               | 28       | 0,2      | 2,2     | 14,7        | 70,0                 |
|                          | Итого                                     |          | 20,7     | 32,2    | 44,4        | 540,3                |
| <i>День 4</i>            |   |          |          |         |             |                      |
| 54-15з                   | Икра свекольная                           | 60       | 1,3      | 4,20    | 6,8         | 71,4                 |
| 54-23м                   | Биточек из курицы                         | 50       | 9,6      | 2,2     | 6,8         | 84,3                 |
| 54-11г                   | Картофельное пюре                         | 150      | 3,19     | 5,20    | 19,8        | 139,4                |
| 54-20                    | Кисель из апельсинов                      | 200      | 0,4      | 0,1     | 14,4        | 59,7                 |
| 338                      | Фрукты свежие (банан)                     | 100      | 1,5      | 0,0     | 35,0        | 151,5                |
|                          | Хлеб ржаной (или пшеничный)               | 31       | 0,2      | 2,3     | 15,7        | 75,0                 |
|                          | Итого                                     |          | 16,2     | 14,0    | 98,5        | 581,2                |
| <i>День 5</i>            |   |          |          |         |             |                      |
| 154-17к91                | Суп молочный с гречневой крупой           | 150      | 4,3      | 3,6     | 1,1         | 97,4                 |
| 54-1г                    | Запеканка из творога                      | 100      | 6,46     | 7,2     | 14,5        | 200,8                |
| 54-1хн                   | Компот из смеси сухофруктов               | 200      | 0,5      | 0,0     | 19,8        | 81,0                 |
| 386                      | Кондитерские изделия (мармелад)           | 25       | 3,4      | 3,8     | 35,8        | 190,2                |
|                          | Хлеб ржаной (или пшеничный)               | 20       | 0,1      | 1,5     | 1,1         | 50,0                 |
|                          | Итого                                     |          | 14,8     | 16,1    | 72,2        | 619,5                |

| <b>2-я неделя</b> |   |  |      |       |      |       |       |
|-------------------|---|--|------|-------|------|-------|-------|
| <i>День 1</i>     |   |  |      |       |      |       |       |
| 54-1з             | Сыр твердых сортов в нарезке            |  | 15   | 3,5   | 4,4  | 0,0   | 53,7  |
| 54-31м            | Оладьи из печени кунцевки               |  | 50   | 8,8   | 5,8  | 7,9   | 117,1 |
| 54-1г             | Макаронные отварные                     |  | 100  | 36,27 | 3,3  | 21,87 | 131,2 |
| 389               | Сок (фруктовый,овощной)                 |  | 200  | 1,0   | 0,0  | 21,2  | 92,0  |
| 386               | Кисломолочный продукт                   |  | 100  | 2,9   | 2,50 | 4     | 50    |
|                   | Хлеб ржаной (или пшеничный)             |  | 38   | 0,3   | 2,9  | 19,6  | 93,8  |
|                   | Итого                                   |  |      | 52,7  | 18,8 | 74,5  | 537,8 |
| <i>День 2</i>     |   |  |      |       |      |       |       |
| 54-1з             | Сыр твердых сортов в нарезке            |  | 8    | 1,7   | 2,2  | 0,0   | 26,8  |
| 54-11з            | Салат из моркови с яблоком              |  | 60   | 0,6   | 6,1  | 4,3   | 74,2  |
| 54-23м            | Биточек из курицы                       |  | 50   | 9,6   | 2,2  | 6,8   | 84,3  |
| 54-7г             | Рис припущенный                         |  | 100  | 2,33  | 3,2  | 23,3  | 131,3 |
| 54-23гн           | Кофейный напиток с молоком              |  | 200  | 3,8   | 2,9  | 11,3  | 86,0  |
| 338               | Флоды или ягоды свежие (яблоки, бананы) |  | 130  | 1,95  | 0,0  | 45,5  | 197,0 |
|                   | Хлеб ржаной (или пшеничный)             |  | 31,3 | 0,2   | 2,3  | 15,7  | 75,0  |
|                   | Итого                                   |  |      | 20,2  | 18,9 | 106,9 | 674,5 |
| <i>День 3</i>     |   |  |      |       |      |       |       |
| 54-2з             | Огурец в нарезке                        |  | 50   | 0,38  | 0,1  | 1,3   | 7,1   |
| 54-16м            | Тефтели из говядины с рисом             |  | 60   | 8,7   | 8,8  | 4,8   | 133,1 |
| 54-11г            | Картофельное пюре                       |  | 100  | 2,13  | 3,47 | 13,2  | 92,93 |
| 385               | Молоко кипяченое                        |  | 200  | 5,6   | 4,9  | 9,3   | 105,2 |
|                   | Хлеб ржаной (или пшеничный)             |  | 38   | 0,3   | 2,9  | 19,6  | 93,8  |
|                   | Итого                                   |  |      | 17,1  | 20,2 | 48,2  | 432,1 |
| <i>День 4</i>     |   |  |      |       |      |       |       |
| 54-3р             | Котлета рыбная                          |  | 75   | 10,7  | 2,0  | 6,5   | 85,7  |
| 54-19г            | Капуста белокачанная тушеная            |  | 100  | 1,9   | 17,7 | 5,4   | 188,7 |
| 54-1в             | Ватрушка творожная                      |  | 50   | 7,3   | 12,7 | 16,3  | 207,7 |
| 54-21гн           | Какао с молоком                         |  | 150  | 3,45  | 2,70 | 9,45  | 75,3  |
| 389               | Сок (фруктовый,овощной)                 |  | 100  | 0,5   | 0,0  | 10,6  | 46,0  |
|                   | Хлеб ржаной (или пшеничный)             |  | 24   | 0,2   | 2,2  | 14,7  | 70,0  |
|                   | Итого                                   |  |      | 24,0  | 37,2 | 62,9  | 673,3 |
| <i>День 5</i>     |   |  |      |       |      |       |       |
| 54-9к             | Каша вязкая молочная овсяная            |  | 100  | 4,3   | 5,7  | 17,2  | 136,5 |
| 54-3м             | Голубцы ленивые                         |  | 100  | 8,4   | 7,6  | 6,4   | 128,4 |
| 54-1хн            | Компот из смеси сухофруктов             |  | 200  | 0,5   | 0,0  | 19,8  | 81,0  |
| 338               | Флоды или ягоды свежие (яблоки, бананы) |  | 100  | 1,5   | 0,0  | 35,0  | 151,5 |
|                   | Хлеб ржаной (или пшеничный)             |  | 38   | 0,3   | 2,9  | 19,6  | 93,8  |
|                   | Итого                                   |  |      | 15,0  | 16,1 | 98,0  | 591,1 |

Меню составлено согласно "Сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях" (Москва, Роспотребнадзор, 2022)

\* С 1 марта приготовление салатов из овощей нового урожая