



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СШ № 2
КИРОВСКОЕ О.А. Цотка

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 1-4 классов, льготной категории 5-11 классов, ГПД 1-4 классов
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ГОРОДА КИРОВСКОЕ»
на осенне-зимний период 2023-2024 года

1-4 классы, льготная категория 5-11 классы

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецепту р	№ стр.
						ценность кал.		
1	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м	124
2	Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16з	16
3	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1хн	187
4	Банан	100	1,5	0,5	21	89		
5	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	Итого		28,1	27,1	84,1	629,7		
ВТОРНИК								
Завтрак								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецепту р	№ стр.
						ценность кал.		
1	Жаркое по-домашнему с курицей	200	24,8	6,2	17,6	225,7	54-28м	138
2	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	9,1		
3	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1хн	187
4	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	42,3		
5	Икра свекольная	120	2,6	8,4	13,6	142,8	54-15з	15
	Итого		32,8	16,9	74,1	500,9		
СРЕДА								
Завтрак								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецепту р	№ стр.
						ценность кал.		
1	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г	70
2	Салат из капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з	9
3	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,6	5,3	189,2	54-18м	129
4	Сок фруктовый	200	0,7		21,6	9,1		
5	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	Итого		34	16	93,1	663,7		

ЧЕТВЕРГ**Завтрак**

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецепту р	№ стр.
						ценность кал,		
1	Каша рисовая молочная	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25,1к	67
2	Сыр	15	3,5	4,4		53,8	54-1з	5
3	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	173
4	Хлеб пшеничный	50	4,1	2,1	15	112		
5	банан	100	1,5	0,5	21	89		
	Итого		21,87	22,57	93,1	678,9		

ПЯТНИЦА**Завтрак**

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецепту р	№ стр.
						ценность кал,		
1	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г	76
2	Рыба тушеная с овощами	75	9,6	5,2	4,4	103	54-11р	106
3	Капуста тушеная	150	2,9	26,5	8,1	283	54-19г	78
4	Печенье	20	1,8	4	4,1	69,8		
	Сок фруктовый	200				87,4		
	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	42,3		
	Итого		22,5	43,2	59,5	836,9		
	Всего за неделю		139,37	125,77	403,9	3310,1		

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**ПОНЕДЕЛЬНИК****Завтрак**

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецепту р	№ стр.
						ценность кал,		
1	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г	70
2	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м	115
3	Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з	14
4	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	42,3		
5	Сок фруктовый	200				87,4		
6	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	Итого		27,6	24,4	66,9	706,6		

ВТОРНИК**Завтрак**

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецепту р	№ стр.
						ценность кал,		
1	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г	76
2	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м	117
3	Зеленый горошек./ кукуруза консервиров	60	1,7/1,2	0,1/0,2	3,5/6,1	22,1/31,3	54-20з/ 54-21з	19
4	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1хн	187
5	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	банан	100	1,5	0,5	21	89		
	Итого		23,2/22,7	20,5/20,6	70,5/73,1	575,8/585		

СРЕДА**Завтрак**

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецепту р	№ стр.
						ценность кал,		
1	Макароны	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	68
2	Котлета куриная	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м	118
3	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	54-15з	15
4	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
5	Сок фруктовый	200				87,4		
6	Сыр	15	3,5	4,4		3,8	54-1з	5
7								
	Итого		30,2	19,3	85,7	686,8		

ЧЕТВЕРГ**Завтрак**

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецепту р	№ стр.
						ценность кал,		
1	Запеканка творожная	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т	89
2	Яйцо	1шт	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	88
3	Чай	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн	162
4	Масло сливочное	10				72		
5	Булочка домашняя	75	4,37	7,07	36,8	228,2		
6	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	Итого		43,17	23,87	80,3	796,7		

ПЯТНИЦА**Завтрак**

№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецепту р	№ стр.
						ценность кал,		
1	Макароны	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	68
2	Печень говяжья по-строгоновски	80	13,4	12,6	5,3	189,2	54-18м	129
3	Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16з	16
4	Печенье	20	1,8	4 4,1	69,8			
5	Банан	100	1,5	0,5	21	89		
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	173
	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	Итого		31,4	73,1	160,6	727,5		
Всего за вторую неделю			155,5/155	161,17/161,2	464/466,6	3493,4/3502,6		
ИТОГО			294,87/294,37	286,94/286,97	867,9/870,5	6803,5/6812,7		