

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора
МБОУ «Бердянская школа»
Т.В. Зубко Т.В. Зубко
01.09.2023г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ «БЕРДЯНСКАЯ ШКОЛА»
В 2023-2024 УЧЕБНОМ ГОДУ

1 НЕДЕЛЯ

Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша гречневая	110	4,8	5,0	36,4	224,3
Гуляш из отварной говядины	50	4,7	3,0	1,8	68,5
Какао на молоке	180	3,4	3,5	23,2	138,6
Овощи	60	2,0	0,0	0,4	11,3
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0
Всего	x	17,3	12,3	77,5	536,7

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пюре картофельное	150	3,3	5,6	23,2	156,0
Оладьи из печени	50	6,1	7,2	10,2	131,4
Икра свекольная	70	0,6	3,3	4,1	48,7
Фрукты яблоки	60	0,5	0,0	4,9	24,0
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,1	0,0	37,0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0
Кефир	195	5,4	6,3	8,0	115,1
Всего	x	19,0	21,7	97,6	735,2

Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сырник из творога со сметаной	70	12,4	10,2	14,5	200,2
Макаронные отварные с маслом	55	2,3	1,7	12,0	72,7
Компот из сухофруктов	170	0,5	0,0	26,8	109,6
Икра кабачковая	60	1,1	3,3	5,5	55,2
Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,0	75,0
Фрукты бананы	60	0,5	0,0	7,1	30,1
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0
Всего	x	19,3	24,2	81,6	636,8

Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша пшеничная	110	5,4	3,6	30,1	176,0
Шницель рыбный натуральный	40	7,3	8,0	4,9	120,6
Капуста тушеная	70	1,7	4,2	7,4	75,0
Сок фруктовый	170	0,8	0,0	16,2	70,4
Фрукты яблоки	100	0,8	0,0	8,7	40,0
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,1	0,0	37,5
Яйцо вареное	40	2,6	2,3	0,2	32,0
Сыр твердый порционно	10	2,3	3,0	0,0	37,5
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0
Всего	x	23,4	26,0	83,2	683,0

Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рагу из птицы	120	8,9	7,2	12,0	147,8
Молоко кипячёное	220	6,5	7,4	10,9	137,5
Омлет натуральный	70	6,6	8,6	1,3	112,2
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0
Всего	х	24,4	24,0	39,9	491,5

2 НЕДЕЛЯ

Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Макароны отварные с маслом	55	2,3	1,7	12,0	72,7
Котлета из мяса птицы	45/4,5	8,8	9,8	8,0	156,0
Сыр твердый порционнно	10	2,3	3,0	0,0	37,0
Масло сливочное порционнно	10	0,1	8,2	0,0	75,0
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0
Молоко кипячёное	220	6,5	7,4	10,9	137,5
Всего	x	22,4	30,9	46,6	572,2

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пюре картофельное	120	2,6	4,4	18,6	124,8
Сок фруктовый	170	0,8	0,00	16,20	70,4
Фрукты яблоки	60	0,9	0,0	12,6	54,6
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0
Шницель рыбный натуральный	40	7,3	8,0	4,9	120,6
Сыр твёрдый порционнно	10	2,4	3,0	0,0	37,0
Всего	X	16,4	16,2	68,0	501,4

Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Запеканка из творога со сметаной	65	8,7	3,25	16,40	138,5
Каша рисовая вязкая	100	2,7	3,00	17,30	107,0
Какао на молоке	180	3,4	3,5	23,2	138,6
Икра кабачковая	60	1,1	3,3	5,5	55,2
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0
Фрукты бананы	60	0,5	0,0	7,1	30,1
Всего	X	18,8	13,9	85,2	563,4

Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рагу из овощей	120	2,5	4,3	13,8	154,0
Котлета из говядины	45	7,4	10,3	7,7	153,0
Сок фруктовый	170	0,8	0,00	16,20	70,4
Сыр твердый порционнно	5	1,6	1,5	0,0	18,5
Овощи	60	2,0	0,0	0,4	11,3
Фрукты бананы	80	0,7	0,0	9,5	40,1
Хлеб	30	1,8	0,6	11,8	70,5
Всего	x	16,8	16,7	59,4	517,8

Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Плов из мяса птицы	120	10,7	9,1	22,6	216,0
Овощи	60	2,0	0,0	0,4	11,3
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0
Печенье	25	1,0	3,0	12,0	35,0
Кефир	180	5,0	5,8	7,4	106,2
Всего	х	21,1	18,7	58,1	462,5