

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



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

## 1 НЕДЕЛЯ

### Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп картофельный с горохом	200	4,8	3,7	16,5	120
Плов из мяса птицы	120	10,7	9,1	22,5	216,0
Омлет натуральный	80	7,6	9,8	1,5	128,3
Молоко кипяченое	220	6,5	7,4	10,9	137,5
Печенье	15	1,1	1,4	11,2	21,0
сыр твёрдый	5	1,2	1,5	0,0	18,5
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5
<b>Всего</b>	<b>х</b>	<b>34,9</b>	<b>33,9</b>	<b>82,3</b>	<b>758,8</b>

### Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп из макаронных изделий	200	2,1	2	15	88,5
Капуста тушеная	120	2,9	7,20	12,7	128,6
Шницель рыбный натуральный	50	8,1	8,8	5,5	147,3
Сок фруктовый	250	1,1	-	23,8	102,5
Фрукты апельсины	100	1,5	0,0	21,0	91,0
сыр твёрдый	5	1,2	1,5	0,0	18,5
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5
<b>Всего</b>	<b>х</b>	<b>19,9</b>	<b>20,5</b>	<b>97,7</b>	<b>693,9</b>

### Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Борщ украинский	200	2,2	6,1	14,1	121,5
Каша гречневая вязкая	80	4,2	3,4	21,0	88,0
Котлеты из говядины	50	7,4	10,4	7,9	154,1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0
Кефир	180	5,1	5,7	7,4	106,3
Овощи	60	2,0	0,0	0,4	11,3
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5
<b>Всего</b>	<b>х</b>	<b>24,5</b>	<b>26,6</b>	<b>102,0</b>	<b>727,7</b>

### Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп с гречневой крупой	200	2	2,1	11,06	81
Макаронны отварные с маслом	90	3,7	2,8	19,7	119,0
котлеты из мяса птицы	50	8,9	9,6	8,1	157,5
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
Молоко кипяченое	220	6,5	7,4	10,9	137,5
Сыр твердый порционнo	5	1,1	1,5	0,0	18,5
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5
<b>Всего</b>	<b>X</b>	<b>30,3</b>	<b>29,0</b>	<b>69,8</b>	<b>694,0</b>

### Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рассольник ленинградский	200	2,2	4,40	14,20	106,0
Каша рисовая вязкая	80	2,0	2,5	20,7	113,1
Запеканка из творога	85	14,9	13,1	13,60	234,6
Какао на молоке	200	3,8	3,90	25,80	154,0
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5
Масло сливочное порционнo	5	0,1	4,2	0,1	37,5
Сыр твёрдый порционнo	5	1,2	1,5	0,0	18,5
Фрукты	100	1,5	0,0	21,0	91,0
<b>Всего</b>	<b>X</b>	<b>28,7</b>	<b>30,5</b>	<b>115,1</b>	<b>872,2</b>

## 2 НЕДЕЛЯ

### Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп с макаронными изделиями	200	2,7	2,5	19,25	110,6
Плов из мяса птицы	120	10,7	9,1	22,5	216,0
Печенье	20	0,7	2,0	8,0	23,3
Кефир	180	5,1	5,7	7,4	106,3
Сыр твёрдый порционнно	5	1,2	1,5	0,0	18,5
Фрукты	100	1,5	0,0	21,0	91,0
Сок фруктовый	200	1,1	-	16,0	82,0
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5
<b>Всего</b>	<b>х</b>	<b>27,1</b>	<b>22,2</b>	<b>121,8</b>	<b>812,2</b>

### Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп картофел.с рисом	200	1,7	1,9	14,7	83
Сырник из творога	100	14,9	12,7	17,9	248,7
Какао на молоке	200	3,8	3,9	25,8	154,0
Сыр твёрдый порционнно	5	1,2	1,5	0,0	18,5
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5
<b>Всего</b>	<b>х</b>	<b>24,6</b>	<b>21,0</b>	<b>78,1</b>	<b>621,7</b>

### Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Борщ украинский	200	2,2	6,1	14,1	121,5
Капуста тушеная	70	1,7	4,20	7,4	75,0
Поджарка из говядины	60	11,7	8,6	2,7	151,4
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5
Фрукты	100	1,5	0,0	21,0	91,0
Сок фруктовый	250	1,1	-	23,8	102,5
<b>Всего</b>	<b>х</b>	<b>21,2</b>	<b>19,9</b>	<b>88,7</b>	<b>658,9</b>

### Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп картоф.с горохом	200	4,8	3,7	16,5	120
Пюре картофельное	100	2,2	3,00	17,30	107,0
Рыба тушеная с овощами	80	8,6	4,7	4,5	90,2
Кефир	180	5,1	5,7	7,4	106,3
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
Овощи	40	1,3	0,0	0,3	7,5
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5
Фрукты бананы	100	1,5	0,0	21,0	91,0
<b>Всего</b>	<b>x</b>	<b>31,6</b>	<b>22,7</b>	<b>87,0</b>	<b>702,5</b>

### Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп картофельный с гречневой крупой	200	2	2,10	11,06	81
Оладьи из печени	100	10,2	14,6	20,5	262,5
Икра из свеклы	100	0,9	4,7	5,9	69,6
Оладьи	55	1,9	3,2	14,7	97,1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5
Фрукты бананы	120	6,1	0,0	25,2	109,2
Сыр твердый порционно	5	1,2	1,5	0,0	18,5
<b>Всего</b>	<b>x</b>	<b>25,9</b>	<b>31,3</b>	<b>128,6</b>	<b>921,9</b>