

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



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ 5-11 КЛАССОВ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
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 | 130 | 11,6 | 9,8 | 24,4 | 234,0 |
| Омлет натуральный | 80 | 7,6 | 9,8 | 1,5 | 128,3 |
| Молоко кипяченое | 220 | 6,5 | 7,4 | 10,9 | 137,5 |
| Печенье | 25 | 1,9 | 2,4 | 18,6 | 35,0 |
| сыр твёрдый | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 |
| Хлеб | 70 | 4,2 | 1,4 | 27,6 | 164,5 |
| Всего | х | 38,9 | 37,5 | 99,5 | 856,3 |

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 | 75 | 12,1 | 13,2 | 8,2 | 221,0 |
| Сок фруктовый | 250 | 1,1 | - | 23,8 | 102,5 |
| Фрукты апельсины | 100 | 1,5 | 0,0 | 21,0 | 91,0 |
| Сыр твёрдый | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 |
| Хлеб | 70 | 4,2 | 1,4 | 27,6 | 164,5 |
| Всего | х | 26,2 | 26,8 | 108,3 | 833,1 |

Среда

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-----------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Борщ украинский | 200 | 2,2 | 6,1 | 14,1 | 121,5 |
| Каша гречневая вязкая | 100 | 5,2 | 4,2 | 26,2 | 110,0 |
| Котлеты из говядины | 80 | 11,8 | 16,6 | 12,6 | 246,6 |
| Овощи | 60 | 2,0 | 0,0 | 0,4 | 11,3 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,5 | 129,0 |
| Кефир | 210 | 5,9 | 6,7 | 8,6 | 124,0 |
| Хлеб | 70 | 4,2 | 1,4 | 27,6 | 164,5 |
| Всего | х | 31,9 | 35,0 | 121,0 | 906,9 |

Четверг

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|----------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|
| Суп с гречневой крупой | 200 | 2 | 2,1 | 11,06 | 81 |
| Макароны отварные с маслом | 75 | 3,1 | 2,3 | 16,4 | 99,2 |
| котлеты из мяса птицы | 80 | 14,2 | 15,4 | 12,9 | 252,0 |
| 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 |
| Масло сливочное порционнo | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 37,5 |
| Хлеб | 70 | 4,2 | 1,4 | 27,6 | 164,5 |
| Всего | X | 36,3 | 38,9 | 79,3 | 853,2 |

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 | 100 | 17,5 | 15,40 | 16,00 | 276,0 |
| Какао на молоке | 200 | 3,8 | 3,90 | 25,80 | 154,0 |
| Хлеб | 70 | 4,2 | 1,4 | 27,6 | 164,5 |
| 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 |
| Всего | X | 32,5 | 33,3 | 125,4 | 960,6 |

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 | 150 | 13,4 | 11,3 | 28,2 | 270,0 |
| Печенье | 30 | 1,0 | 3,0 | 12,0 | 35,0 |
| Кефир | 210 | 5,9 | 6,7 | 8,6 | 124,0 |
| Масло сливочное порционно | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 37,5 |
| Сыр твёрдый порционно | 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 |
| Всего | x | 31,0 | 30,6 | 132,8 | 933,1 |

Вторник

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|----------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Суп картофел.с рисом | 200 | 1,7 | 1,9 | 14,7 | 83 |
| Сырник из творога | 130 | 19,4 | 16,5 | 23,3 | 323,3 |
| Какао на молоке | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,8 | 154,0 |
| Макароны отварные с маслом | 75 | 3,1 | 2,3 | 16,4 | 99,2 |
| Икра кабачковая консервир. | 60 | 1,1 | 3,3 | 5,5 | 55,2 |
| Масло сливочное порционно | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 37,5 |
| Сыр твердый порционно | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 |
| Фрукты бананы | 60 | 1,5 | 0,0 | 21,0 | 54,6 |
| Хлеб | 70 | 4,2 | 1,4 | 27,6 | 164,5 |
| Всего | x | 37,2 | 36,5 | 134,4 | 1008,3 |

Среда

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|----------------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Борщ украинский | 200 | 2,2 | 6,1 | 14,1 | 121,5 |
| Капуста тушенная | 80 | 2,2 | 5,40 | 9,5 | 96,5 |
| Поджарка из говядины | 65 | 12,7 | 9,3 | 3,1 | 164,0 |
| Хлеб | 70 | 4,2 | 1,4 | 27,6 | 164,5 |
| Сок фруктовый | 250 | 1,1 | - | 23,8 | 102,5 |
| Всего | x | 22,4 | 22,2 | 78,1 | 649,0 |

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 | 110 | 11,8 | 6,5 | 6,2 | 124,0 |
| Кефир | 210 | 5,9 | 6,7 | 8,6 | 124,0 |
| Яйцо варенное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |
| Овощи | 50 | 2,0 | 0,0 | 0,4 | 9,5 |
| Хлеб | 70 | 4,2 | 1,4 | 27,6 | 164,5 |
| Фрукты бананы | 100 | 1,5 | 0,0 | 21,0 | 91,0 |
| Всего | х | 37,5 | 25,9 | 97,9 | 803,0 |

Пятница

| Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|----------------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Суп картофел. 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 | 120 | 1,0 | 5,7 | 7,0 | 83,5 |
| Оладьи | 60 | 2,2 | 3,5 | 16,1 | 105,1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,5 | 129,0 |
| Хлеб | 70 | 4,2 | 1,4 | 27,6 | 164,5 |
| 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 | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 |
| Всего | х | 28,7 | 34,5 | 139,1 | 1009,3 |