



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лисиченская школа»
Амвросиевского района, 87370, Амвросиевский район, п. Лисичье, ул. Московская 80, email: lisich_school@mail.ru

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Лисиченская школа»

Амвросиевского района

И.А. Беркес



ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ

для питания детей 1-4 классов

в МБОУ «Лисиченская школа» Амвросиевского района

на 2024-2025 учебный год

[Введите текст]

№ 1

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда	Выход,гр	№ рецепта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	Картофель отварной в молоке	150	54-10г	4,5	5,6	26,6	173,7
2	Рыба, припущенная в молоке	80	54-7р	10,5	6	2,3	105,3
3	Помидор консерв	30	пром	0,9	-	0,8	9
4	Кофейн напиток с молоком	200	54-23гн	3,8	2,9	11,3	86
5	Фрукты (яблоко)*	100	пром	0,4	0,4	9,8	44,4
6	Хлеб пшен	37,5	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
7	Хлеб ржаной	20	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			24,3	15,5	75,9	540,5

ВТОРНИК

№	Наименование блюда	Выход,гр	№ рецепта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	Капуста тушеная	150	54-8г	3,7	4,4	14,6	113,5
2	Омлет натуральный	150	54-1о	12,7	18	3,3	225,5
3	Сыр полутвердый	15	54-1з	3,5	4,4	0	53,8
4	Чай с сахаром	200	54-2гн	0,2	0	6,5	26,8
5	Фрукты (апельсины)*	100	пром	0,9	0	8,1	40
6	Хлеб пшен	37,5	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
7	Хлеб ржаной	20	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			25,2	27,5	57,1	576,7

СРЕДА

№	Наименование блюда	Выход,гр	№ рецепта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	Жаркое по-домашнему из говядины	63,6/136,4	54-9м	20,1	18,7	17,2	318
2	Салат из свеклы отварной	60	54-13з	0,8	2,7	4,6	45,6
3	Сок фруктовый	200	пром	1,0	-	21,2	92
4	Хлеб пшен	37,5	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
5	Хлеб ржаной	20	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
6	Всего :			26,1	22,0	68,1	577,7

[Введите текст]

ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда	Выход,гр	№ рецепта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	Плов из курицы	100/100	283	13,4	11,3	28,2	270
2	Кукуруза сахарная	60	54-21з	1,2	0,2	6,1	31,3
3	Фрукты (яблоко)*	100	пром	0,4	0	9,8	43
4	Кефир	200	пром	5,6	6,4	8,2	118
5	Хлеб пшен	37,5	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
6	Хлеб ржаной	20	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			24,8	18,9	77,4	585,8

ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда	Выход,гр	№ рецепта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	Рагу из овощей	150	54-9г	2,8	7,4	13,6	133,4
2	Сырники из творога	150	54-6г	29,4	8,6	31	319,1
3	Компот из смеси сухофруктов	200	54-1хн	0,5	0	19,8	81
4	Фрукты (банан)*	100	пром	1,5		21	91
5	Хлеб пшен	37,5	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
6	Хлеб ржаной	20	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			38,4	17,1	110,5	750,1

[Введите текст]

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда	Выход,гр	№ рецепта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	Картофель отварной в молоке	150	54-10г	4,5	5,6	26,6	173,7
2	Рыба, припущенная в молоке	80	54-7р	10,5	6	2,3	105,3
3	Салат из моркови и яблок*	60	54-11з	0,6	6,1	4,3	74,2
4	Какао с молоком	200	54-21гн	4,6	3,6	12,6	100,4
5	Хлеб пшен	37,5	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
6	Хлеб ржаной	20	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	*С 01.03-заменяется на блюдо « Икра морковная 54-12з»						
	Всего :			24,4	21,9	70,9	575,7

ВТОРНИК

№	Наименование блюда	Выход,гр	№ рецепта	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Каша молочная из риса	200	54-21к	5,2	6,5	28,4	193,7
2	Сыр полутвердый	15	54-1з	3,5	4,4	0	53,7
3	Яйцо вареное	1шт	54-6о	4,8	4,0	0,3	56,6
4	Компот из смеси сухофруктов	200	54-1хн	0,5	0	19,8	81,0
5	Хлеб пшен	37,5	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
6	Хлеб ржаной	20	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			18,2	15,5	73,6	507,1

СРЕДА

№	Наименование блюда	Выход,гр	№ рецепта	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	54-4г	8,2	6,9	35,9	238,9
2	Котлеты из курицы	75	54-5м	14,4	3,3	10,1	127,1
3	Салат из белокачанной капусты**	80	54-7з	2,0	8,1	8,4	114,4
4	Чай с сахаром	200	54-2гн	0,2	-	6,5	26,8
5	Фрукты (бананы) *	100	пром	1,5	0,5	21	94,5
6	Хлеб пшен	37,5	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
7	Хлеб ржаной	20	пром	1,4	0,3	6,7	34,2

[Введите текст]

	**С 01.03-заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»						
	Всего :			30,5	19,4	107,0	723,8

ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда	Выход,гр	№ рецепта	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Макароны отварные с маслом	150	54-1г	5,3	5,5	32,7	202,0
2	Оладьи из печени по-кунцевски	80	54-31м	14	9,2	12,6	187,4
2	Ряженка	200	358	6,0	12,0	8,2	170
3	Фрукты (апельсины)*	100	пром	0,9	-	8,1	40
4	Лечо	50	пром	0,8	0,2	5,2	47,1
5	Хлеб пшен	37,5	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
6	Хлеб ржаной	20	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			31,2	27,5	91,9	768,6

ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда	Выход,гр	№ рецепта	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Рагу из овощей	150	54-9г	2,8	7,5	13,6	134,2
2	Печенье	25	пром	1,2	5,2	10,4	93
3	Кефир	200	пром	5,6	6,4	8,2	118
4	Фрукты (яблоки)*	100	пром	0,4	0	9,8	43
5	Хлеб пшен	37,5	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
6	Хлеб ржаной	20	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			14,2	19,7	67,1	510,3
	Итого в среднем за 10 дней			257,3	205,0	799,5	6116,3

Примечание :

Фрукт* - допускается выдача иных фруктов;

Технологические карты для приготовления блюд разработаны в соответствии со сборником «Сборник рецептур блюд для организации питания обучающихся.» (Пособие. Москва 2022г)

Повар

Коржова Л.Е.