УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «Верхнепотаповская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Анисимова

Приказ от 09.01.2023 № 1

**Примерное двухнедельное меню**

**питания для детей 1-4 классов**

**2022-2023 учебный год**

**(составлено на основании сборника рецептур,**

**А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко 2013 г.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Прием пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | | **Ккал.** | | **№ ТК** |
| **1 неделя понедельник** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Каша рассыпчатая (пшеничная) со сливочным маслом и сахаром | | | | 150 | 7,05 | 1,65 | 39,15 | | 199,65 | | **7** |
| 2. | Пирожок с повидлом | | | | 100 | 3,93 | 14,06 | 37,53 | | 292,38 | | **13** |
| 3. | Компот из смеси сухофруктов | | | | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | | 132,72 | | **16** |
| 4. | Яблоко | | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | | 44,4 | | **18** |
| **ИТОГО** | | | | | **550** | **11,7** | **16,11** | **119,34** | | **669,15** | |  |
| **1 неделя вторник** | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции, г** | | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | | **Ккал.** | | **№ ТК** |
| 1. | | Рагу из птицы | | 200 | | 26,28 | 35,57 | 19 | | 501,25 | | **2** |
| 2. | | Салат из отварной свеклы | | 80 | | 1,8 | 0 | 10,8 | | 50,4 | | **11** |
| 3. | | Хлеб пшеничный | | 50 | | 3,8 | 0,3 | 20,7 | | 100,7 | | **19** |
| 4. | | Чай с сахаром | | 200 | | 0 | 0 | 14 | | 56 | | **15** |
| **ИТОГО** | | | | **530** | | **21,88** | **15,87** | **61,50** | | **708,35** | |  |
| **1 неделя среда** | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции, г** | | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | | **Ккал.** | | **№ ТК** |
| 1. | | Рыба тушенная в томате с овощами | | 100/20 | | 24,2 | 7,8 | 5,17 | | 187,68 | | **1** |
| 2. | | Пюре картофельное | | 150 | | 3,5 | 4,5 | 23,7 | | 149,3 | | **9** |
| 3. | | Салат из свежей капусты с морковью | | 80 | | 0,672 | 4,048 | 4,256 | | 56,144 | | **12** |
| 4. | | Хлеб пшеничный | | 50 | | 3,8 | 0,3 | 20,7 | | 100,7 | | **19** |
| 5. | | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | | 0,32 | 0 | 32,86 | | 132,72 | | **16** |
| **ИТОГО** | | | | **600** | | **32,492** | **16,648** | **86,686** | | **626,544** | |  |
| **1 неделя четверг** | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции, г** | | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | | **Ккал.** | | **№ ТК** |
| 1. | | Птица отварная | | 100 | | 27,47 | 7,94 | 3,06 | | 193,58 | | **4** |
| 2. | | Макароны отварные с овощами | | 150/20 | | 7,536 | 5,959 | 28 | | 195,775 | | **8** |
| 3. | | Салат из отварной свеклы | | 80 | | 1,8 | 0 | 10,8 | | 50,4 | | **11** |
| 4. | | Хлеб пшеничный | | 50 | | 3,8 | 0,3 | 20,7 | | 100,7 | | **19** |
| 5. | | Чай с сахаром | | 200 | | 0 | 0 | 14 | | 56 | | **15** |
| **ИТОГО** | | | | **600** | | **40,606** | **14,199** | **76,56** | | **596,455** | |  |
| **1 неделя пятница** | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции, г** | | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | | **Ккал.** | | **№ ТК** |
| 1. | | Творожная запеканка со сгущенным молоком | | 150/20 | | 23,18 | 5,34 | 28,56 | | 255,02 | | **10** |
| 2. | | Булочка | | 130 | | 9,36 | 8,06 | 66,3 | | 375,18 | | **14** |
| 3. | | Какао на молоке | | 200 | | 5,71 | 4,8 | 20,82 | | 149,32 | | **17** |
| **ИТОГО** | | | | **500** | | **38,25** | **18,2** | **115,68** | | **779,52** | |  |
| **2 неделя понедельник** | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции, г** | | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | | **Ккал.** | | **№ ТК** |
| 1. | | Каша рассыпчатая (пшеничная) со сливочным маслом и сахаром | | 150 | | 7,05 | 1,65 | 39,15 | | 199,65 | | **7** |
| 2. | | Пирожок с повидлом | | 100 | | 3,93 | 14,06 | 37,53 | | 292,38 | | **13** |
| 3. | | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | | 0,32 | 0 | 32,86 | | 132,72 | | **16** |
| 4. | | Яблоко | | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | | 44,4 | | **18** |
| **ИТОГО** | | | | **550** | | **11,7** | **16,11** | **119,34** | | **669,15** | |  |
| **2 неделя вторник** | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции, г** | | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | | **Ккал.** | | **№ ТК** |
| 1. | | Рагу из птицы | | 200 | | 26,28 | 35,57 | 19 | | 501,25 | | **2** |
| 2. | | Салат из отварной свеклы | | 80 | | 1,8 | 0 | 10,8 | | 50,4 | | **11** |
| 3. | | Хлеб пшеничный | | 50 | | 3,8 | 0,3 | 20,7 | | 100,7 | | **19** |
| 4. | | Чай с сахаром | | 200 | | 0 | 0 | 14 | | 56 | | **15** |
|  | | | | **530** | | **21,88** | **15,87** | **61,50** | | **708,35** | |  |
| **2 неделя среда** | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции, г** | | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | | **Ккал.** | **№ ТК** | |
| 1. | | Макароны отварные с овощами | | 100/20 | | 7,536 | 5,959 | 28 | | 195,775 | **8** | |
| 2. | | Сосиска отварная | | 50 | | 6,625 | 9,555 | 23,1 | | 204,895 | **5** | |
| 3. | | Салат из свежей капусты с морковью | | 80 | | 0,672 | 4,048 | 4,256 | | 56,144 | **12** | |
| 4. | | Булочка | | 100 | | 7,2 | 6,2 | 51 | | 288,6 | **14** | |
| 5. | | Хлеб пшеничный | | 50 | | 3,8 | 0,3 | 20,7 | | 100,7 | **19** | |
| 6. | | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | | 0,32 | 0 | 32,86 | | 132,72 | **16** | |
| **ИТОГО** | | | | **600** | | **26,153** | **26,062** | **159,916** | | **978,834** |  | |
| **2 неделя четверг** | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции, г** | | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | | **Ккал.** | **№ ТК** | |
| 1. | | Плов из птицы | | 200 | | 12 | 13 | 78,2 | | 477,8 | **3** | |
| 2. | | Салат из отварной свеклы | | 80 | | 1,8 | 0 | 10,8 | | 50,4 | **11** | |
| 3. | | Хлеб пшеничный | | 50 | | 3,8 | 0,3 | 20,7 | | 100,7 | **19** | |
| 4. | | Чай сахаром | | 200 | | 0 | 0 | 14 | | 56 | **15** | |
| **ИТОГО** | | | | **530** | | **17,6** | **13,3** | **123,7** | | **684,9** |  | |
| **2 неделя пятница** | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | | | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Ккал.** | | **№ ТК** | |
| 1. | | Омлет натуральный | 120 | | | 11,02 | 22,73 | 2,29 | 257,81 | | **6** | |
| 2. | | Сосиска отварная | 50 | | | 6,625 | 9,55 | 23,1 | 204,85 | | **5** | |
| 3. | | Салат из свежей капусты с морковью | 80 | | | 0,672 | 4,048 | 4,256 | 56,144 | | **12** | |
| 4. | | Булочка | 100 | | | 7,2 | 6,2 | 51 | 288,6 | | **14** | |
| 5. | | Хлеб пшеничный | 50 | | | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 100,7 | | **19** | |
| 6. | | Какао на молоке | 200 | | | 3,8 | 3,1 | 25,17 | 143,78 | | **17** | |
| **ИТОГО** | | | **600** | | | **33,117** | **45,928** | **126,516** | **1051,884** | |  | |