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** |  |