



Утверждено:

И.о. директора МБОУ
«Рыбинская школа»

М.Н.Пeftибай

**Перспективное двухнедельное меню для учащихся 1- 4
классов МБОУ «Рыбинская школа» на 2023-2024 год**

Номер номенклатуры		Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал
			1-4 класс	белки	жиры	углеводы	
Первая неделя							
Завтрак							
Понедельник	688	Макаронные изд. отв.	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	660	Гуляш из куриного филе	70	5,02	10,46	4,01	115,66
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	11,96	94,2
	338	Банан	100	2,28	4,27	16,51	191,57
	Итог	X	X	12,86	19,25	58,93	569,88
Вторник	304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
	52	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
	608	Биточки	50	7,78	5,78	7,85	114,38
	389	Сок томатный	200	2,0	0,2	5,8	33,0
	338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Итог	X	X	15,26	17,84	68,49	497,98
Среда	223	Запеканка из творога со сметаной	50/10	10,20	8,01	18,00	213,23
	200	Какао с молоком	200	3,52	3,72	17,00	145,2
	279	Печенье	35	2,88	3,06	17,67	149,16
	338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Итог	X	X	17,0	15,19	62,47	554,59
Четверг	694	Картоф. пюре	150	3,06	4,8	8,95	137,25
	231	Рыба жаренная	58	6,98	6,93	8,49	86,22
	43	Салат из белокач. капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4
		Хлеб пшенично-ржаной	75/40	5,06	0,62	37,54	175,99
	358	Кисель	200	0	0	0	92,9
	Итог	X	X	16,51	17,43	64,0	579,76
Пятница	143	Рагу овощное	150	7,42	11,66	13,46	228,81
	3	Бутерброд с сыром и маслом	40/5/15	4,23	5,65	6,83	197,5
	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,0
	338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итог	X	X	12,12	17,73	45,09	533,31

Номер номенклатуры		Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал
			1-4 класс	белки	жиры	углеводы	
Вторая неделя							
Завтрак							
Понедельник	171	Каша гречневая	150	8,77	4,3	39,73	214,0
	278	Тефтеля мясная паровая	70	2,02	10,21	9,32	101,86
	52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34
	349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	11,96	94,2
	Итог	X	X	11,69	18,16	66,03	446,40
Вторник	289	Рагу из птицы	150	11,57	16,26	6,01	273,38
		Хлеб пшенично-ржаной	75/40	5,06	0,62	37,54	175,99
	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Итог	X	X	17,10	17,30	68,35	556,37
Среда	223	Запеканка из творога со сметаной	50/100	10,20	8,01	18,00	213,23
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	338	Банан	100	2,28	4,27	16,51	191,57
	Итог	X	X	16,00	16,00	60,00	550,0
Четверг	229	Рыба (туш. в том. с овощами)	50/50	9,75	4,95	3,8	105
	310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	23,8	150,4
	389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,20	84,8
	209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,28	63
	Итог	X	X	18,75	14,45	48,08	403,20
Пятница	171	Каша ячневая	150	4,57	8,5	6,76	196,35
	209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,28	63
		Хлеб пшенично-ржаной	75/40	5,06	0,62	37,54	175,99
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,27	2,28	15,42	114,66
	Итог	X	X	16,0	16,0	60,0	550,0

Примечание:

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.;
2. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2005 г. 628 с.;
3. «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. Могильного М.П. и В.А. Тутельяна, 2011 г.;
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с.319;
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010, с. 282.