

Примерное рекомендованное меню для одноразового (завтрак) питания обучающихся
МБОУ «СШ № 47 города Мариуполя»
Период: 2023-2024 год

1 неделя			7-11 лет				
№	Наименование блюд		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Раскладка
Понедельник							
1	Сыр твёрдый		15	3,8	4,85	0	№9
2	Масло сливочное, порционно		10	0,1	8,3	0,1	№8
3	Салат из капусты или овощи натуральные по сезону		70	1,5	5,4	4,1	№36, №52
4	Омлет натуральный		53	5,7	8,3	1,1	№173
5	Котлеты из птицы		50	7,4	20,3	2,9	№285
6	Макаронные изделия отварные		150	6,5	4,7	33,8	№164
7	Чай с сахаром		200/7,5	0,1	0	7,52	№349
8	Хлеб пшеничный		35	2,87	0,5	17,04	маркировка
9	Хлеб ржаной		20	1,22	0,22	8,3	маркировка
	Количество калорий	768		29,19	52,57	74,86	
Вторник							
1	Овощи свежие натуральные сезонные Или икра овощная, или икра кабачковая (или икра кабачковая промышленного производства)		60	0,4	0	1,5	№52, №55, №53
2	Плов из птицы		50/150	17,9	15	37,6	№283
3	Компот из плодов сушеных		200	0,6	0	21,52	№329, №330
4	Фрукты сезонные свежие		100	0,2	0	4,5	№323, №325
5	Хлеб ржаной		20	1,22	0,22	8,3	маркировка
6	Хлеб пшеничный		35	2,87	0,5	17,04	маркировка
	Количество калорий	596,08		23,19	19,62	90,46	
Среда							
1	Сырники из творога		70/5	11,2	9,5	13,4	№182
2	Рагу из овощей		155	3,2	12,7	17,8	№118
3	Хлеб ржаной		20	1,22	0,22	8,3	маркировка
4	Хлеб пшеничный		15	2,87	0,5	17,04	маркировка
5	Фрукты в ассортименте		100	1,5	0	21	№323, №325
6	Какао с молоком		200	3,8	3,9	15,82	№354

	Количество калорий	608,84		21,79	26,82	93,36	
Четверг							
1	Салат из свеклы или овощи натуральные сезонные		60	0,8	0,12	1	№43, №52
2	Котлеты/биточки рыбные		80	10,7	10,80	13,86	№202
3	Пюре картофельное		150	3,2	5,60	23,3	№298
4	Хлеб пшеничный		20	1,64	0,28	9,7	маркировка
5	Хлеб ржаной		20	1,22	0,22	8,3	маркировка
6	Сок фруктовый		200	1	0	21,2	№362
7	Фрукты сезонные свежие		100	1,5	0	21	№323, №325
	Количество калорий	626,86		20,06	17,02	98,36	
Пятница							
1	Икра кабачковая (или икра кабачковая промышленного производства)		60	1,08	3,24	5,4	№54
2	Фрикадельки в соусе		55/50	9,00	11,8	11,3	№263
3	Каша вязкая пшеничная		150	4,70	0,4	25,8	№291
4	Напиток кисломолочный		185	5,04	5,76	7,38	№358
5	Фрукты сезонные свежие		100	2	0	4,9	№323, №325
6	Печенье		10	0,83	0,88	7,56	Маркировка
7	Хлеб ржаной		20	1,22	0,22	8,3	Маркировка
8	Хлеб пшеничный		27	2,21	0,38	13,14	Маркировка
	Количество калорий	643,56		20,08	22,68	83,78	
2 неделя			7-11 лет				
Понедельник							
1	Сыр твердый		10	2,5	3,2	0	№9
2	Масло порционнo		10	0,1	8,3	0,1	№8
3	Овощи натуральные сезонные/горошек консервированный		60	0,9	0	0,8	№52,т/к
4	Котлеты из птицы		75	11,2	30,5	4,36	№285
5	Каша рассыпчатая(гречневая)		150	4,6	5,5	23,7	№290
6	Хлеб пшеничный		35	2,87	0,5	17,04	Маркировка
7	Хлеб ржаной		20	1,22	0,22	8,3	Маркировка
8	Чай с сахаром и лимоном		200/7,5/7	0,1	0	7,52	№350
	Количество калорий	538,22		21,03	22,98	61,82	
Вторник							
1	Икра кабачковая(или икра кабачковая промышленного производства)		60	1,08	3,24	5,4	№54
2	Котлета натуральная из птицы (отбивная)		60	19,56	6,48	0,48	т/к
3	Пюре картофельное		150	3,2	5,60	23,3	№298

4	Кофейный напиток с молоком		200	3,3	3,3	14,82	№352
5	Хлеб пшеничный		23	1,88	0,3	11,19	Маркировка
6	Хлеб ржаной		20	1,22	0,22	8,3	Маркировка
7	Фрукты сезонные свежие		100	1,5	0	21	№323, №325
	Количество калорий	597,18		1,74	19,14	84,49	
Среда							
1	Пудинг из творога со сметаной		70/5	10,5	9,8	16,38	№187
2	Каша гречневая		100	2,7	7,48	16,12	№115
3	Оладьи из печени		50	14,88	13,2	5,04	№672(С.Р.1982г)
4	Кисломолочный напиток		185	5,04	5,76	7,38	№358
5	Хлеб пшеничный		35	2,87	0,5	17,04	Маркировка
6	Хлеб ржаной		20	1,22	0,22	8,3	Маркировка
7	Фрукты сезонные свежие		100	0,2	0	4,5	№323, №325
	Количество калорий	575,72		21,47	21,2	74,76	
Четверг							
1	Салат из отварной свеклы		60	1,08	1,2	5,52	№43
2	Рыба в яйце		75	11,85	7,05	5,4	т/к
3	Каша рисовая вязкая		150	2,3	4,50	24,1	№291
4	Сок фруктовый		200	1	0	21,2	№362
5	Хлеб пшеничный		31	2,5	0,4	15,09	Маркировка
6	Хлеб ржаной		20	1,22	0,22	8,3	Маркировка
7	Печенье		15	1,2	1,32	11,34	Маркировка
	Количество калорий	578,51		21,15	14,69	90,95	
Пятница							
1	Овощи свежие натуральные сезонные		60	0,9	0	0,8	№52
2	Котлеты из птицы		75	11,2	30,5	4,36	№285
3	Пюре картофельное		150	3,2	5,6	23,3	№298
4	Кисель из сока		200	0,4	3,9	27,23	№337
5	Хлеб ржаной		20	1,22	0,22	8,3	Маркировка
6	Хлеб пшеничный		20	1,64	0,28	9,7	Маркировка
	Количество калорий	537,57		18,56	18,73	73,69	

Согласовано

Васечкина Н.И.

Утверждаю

Директор МБОУ «СШ №47 г. Мариуполя»

Боруш Е.М.