

Примерное двухнедельное меню питания для детей 1-4 классов 2023-2024 учебный год

(Сборник рецептов блюд и типового меню для организации питания детей в образовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
Завтрак							
1 неделя понедельник							
1.	Суп гороховый с гречками	200	6,68	5,6	16,28	142,24	6
2.	Булочка школьная	80	7,09	9,6	27,42	224,44	13
3.	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8	14
4.	Яблоко	100	1,6	1,6	16,7	87,6	17
ИТОГО		560	15,57	16,8	66,9	481,08	
Завтрак							
1 неделя вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Рагу из курицы	200	14,5	13	27,6	285,4	2
2.	Салат из свеклы отварной	80	0,8	2,7	4,6	45,9	11
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	18
4.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81,2	15
ИТОГО		510	19,6	16	72,7	513,2	
Завтрак							
1 неделя среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,6	5,2	4,4	102,8	1
2.	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	138,8	8
3.	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,6	6,1	6,2	86,1	12
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	18
5.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81,2	15
ИТОГО		560	18,7	16,8	70,9	509,6	

Завтрак							
1 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Курица отварная	90	10	9,9	13,9	184,7	4
2.	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	179,7	7
3.	Салат из свеклы отварной	80	0,8	2,7	4,6	45,9	11
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	18
5.	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8	14
ИТОГО		550	19,5	19	72,2	537,8	
Завтрак							
1 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Творожная запеканка (сырники) со сгущенным молоком	200	15,4	8,6	30	259	9
2.	Булочка школьная	100	7,09	9,6	27,42	224,44	13
3.	Какао с молоком	200	4,6	3,6	11,6	97,2	16
ИТОГО		500	27,09	21,8	69,02	580,64	
Завтрак							
2 неделя понедельник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Суп гороховый с гренками	200	6,68	5,6	16,28	142,24	6
2.	Булочка школьная	80	7,09	9,6	27,42	224,44	13
3.	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8	14
4.	Яблоко	100	1,6	1,6	16,7	87,6	17
ИТОГО		560	15,57	16,8	66,9	481,08	
Завтрак							
2 неделя вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Рагу из курицы	200	14,5	13	27,6	285,4	2
2.	Салат из свеклы отварной	80	0,8	2,7	4,6	45,9	11
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	18
4.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81,2	15
ИТОГО		510	19,6	16	72,7	513,2	
Завтрак							
2 неделя среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Плов с курицей	170	12,7	10,4	33,2	277,2	3
2.	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,6	6,1	6,2	86,1	12
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	18
4.	Чай с сахаром	200	0,22	0	7,22	29,76	14

		500	18,32	16,8	67,32	493,76	
Завтрак							
2 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Котлета из курицы	90	11,2	10,9	10,1	183,3	5
2.	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	138,8	8
3.	Салат из свеклы отварной	80	0,8	2,7	4,6	45,9	11
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	18
5.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81,2	15
	ИТОГО	550	19,5	19,1	75	549,9	
Завтрак							
2 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Лапшевник с творогом	200	15,8	9,39	28,2	260,51	10
2.	Булочка школьная	100	7,09	9,6	27,42	224,44	13
3.	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	101,2	16
	ИТОГО	500	19,2	19,7	69,3	531,3	