



УТВЕРЖДАЮ  
Директор СИ № 17

И.Л. Бондаренко  
\_\_\_\_\_ 2023

**ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ**  
на 2023 – 2024 учебный год  
для организации питания обучающихся 1-4 классов  
«Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Зугресская средняя школа № 17 г. Харцызска»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы	Энерг. ценность калл
1	2	3	4	5	6	7
<b>1-4 класс</b>	<b>День 1</b>					
290	Каша рассыпчатые (гречневая)	150/5	6,75	3,45	37,5	198,00
248	Биточек мясной с соусом	75/50	9,39	37,4	14,1	432
	Овощи сезонные	35	0,00	0,00	0,00	0,009
	Кондитерские изделия	33	3,38	3,77	35,79	190,17
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,56	73,52
362	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0,00	21	60
	Итого					953,6
<b>1-4 класс</b>	<b>День 2</b>					
236	Жаркое по домашнему	175	13,2	28,2	19,0	383
	Овощи сезонные	45	0,36	0,45	1,45	5,5
	Кондитерские изделия	30	3,38	3,77	35,79	190,17
362	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0,00	21	60
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,56	73,52
	Итого					712,19
<b>1-4 класс</b>	<b>День 3</b>					
291	Каша рисовая со сливочным маслом	100/5	1,5	3,0	16,0	98
278	Курица отварная с маслом сливочным	50/5	15,8	12,3	0,9	168,0
	Овощи сезонные	65	0,36	0,45	1,45	5,5
354	Какао с молоком	200	7,6	8,8	55,2	330,6
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,51	14,56	73,52
323/325	Фрукты	130	0,4	0,0	10,1	81
	Итого					756,62
<b>1-4 класс</b>	<b>День 4</b>					
165	Макаронны отварные с	150/20/5	8,4	7,3	18,7	179

	маслом и сыром					
294	Котлета куриная	60/5	12,5	14,1	8,4	220,5
349	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0,2	0,0	15,2	63
54	Икра кабачковая	50	0,85	2,65	4,5	46
	Кондитерские изделия	23	0,75	7,5	15,5	106
	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,20	9,7	49,02
	Хлеб ржаной	20				
	Итого					663,52
<b>1-4 класс</b>	<b>День 5</b>					
289	Пюре картофельное с маслом сливочным	100/5	2,2	3,7	15,5	104
195	Рыба жаренная	75/5	14,6	9,7	3,5	160
	Хлеб пшеничный	26	1,60	0,20	9,7	49,02
323/325	Фрукты	180	3,0	0,0	42,0	182
350	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,0	15,2	63
	Итого					558,02
<b>1-4 класс</b>	<b>День 6</b>					
291	Каша пшеничная со сливочным маслом	150/5	3,1	3,2	17,2	110
237	Гуляш мясной	75	8,3	20,1	2,5	227
	Кондитерские изделия	20	3,38	3,77	35,79	190,17
362	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0,00	21	60
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,56	73,52
	Итого					660,69
<b>1-4 класс</b>	<b>День 7</b>					
188	Запеканка из творога со сметаной	80/15	15,95	7,34	20,63	212,22
355	Какао напиток на сгущенном молоке	200	7,6	8,8	55,2	330,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,56	73,52
323/325	Фрукты	90	0,3	0,0	7,3	40
	Итого					656,34
<b>1-4 класс</b>	<b>День 8</b>					
164	Макаронны отварные со сливочным маслом	150/5	8,4	7,3	18,7	179
268/287	Тефтели мясная со сметанно - томатным соусом	55/50	8,7	14,4	11,7	212
	Овощи сезонные	90	0,72	0,09	2,9	11
329	Компот из сухофруктов	200	1,60	0,28	31,00	130,00
	Хлеб пшеничный	41				
	Хлеб ржаной	21	1,45	0,34	7,86	40,13
	Масло сливочное (порционно)	7				
9	Сыр (порционно)	15	0,59	0,89	1,6	16,8
	Итого					572,13
<b>1-4 класс</b>	<b>День 9</b>					
103	Картофель отварной с маслом	150/5	4,0	0,8	33,4	164

198	Котлета рыбная	75/5	10,1	10,2	13,0	186
	Овощи сезонные	60	1,8	3,5	4,01	6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,56	73,52
355	Какао напиток на сгущенном молоке	200	7,6	8,8	55,2	330,6
323/325	Фрукты	100	1,5	0,0	21,0	91
	Итого					851,12
<b>1-4 класс</b>	<b>День 10</b>					
181	Каша манная со сливочным маслом	220	5,9	8,7	29,5	220,7
285	Котлета куриная со сливочным маслом	50/5	12,5	14,1	8,4	220,5
362	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0,00	21	60
	Овощи сезонные (консервированные)	30	1,56	2,87	3,3	45,3
	Кондитерские изделия	26	0,48	5,8	12,1	90
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,56	73,52
	Итого					710,02