

## Примерное двухнедельное меню питания для детей 5-11 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 |
|-----------------------------|--------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
| <b>Завтрак</b>              |                                |                 |              |              |              |               |      |
| <b>1 неделя понедельник</b> |                                |                 |              |              |              |               |      |
| 1.                          | Суп гороховый с гренками       | 200             | 6,68         | 5,6          | 16,28        | 142,24        | 1    |
| 2.                          | Булочка школьная               | 100             | 7,09         | 9,6          | 27,42        | 224,44        | 8    |
| 3.                          | Чай с сахаром                  | 200             | 0,2          | 0            | 6,5          | 26,8          | 9    |
|                             | <b>ИТОГО</b>                   | <b>500</b>      | <b>13,97</b> | <b>96,2</b>  | <b>50,2</b>  | <b>393,48</b> |      |
| <b>Завтрак</b>              |                                |                 |              |              |              |               |      |
| <b>1 неделя вторник</b>     |                                |                 |              |              |              |               |      |
|                             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Ккал.         | № ТК |
| 1.                          | Рагу из птицы                  | 200             | 14,5         | 13           | 27,6         | 285,4         | 4    |
| 2.                          | Хлеб пшеничный                 | 50              | 3,8          | 0,3          | 20,7         | 100,7         | 11   |
| 3.                          | Компот из смеси сухофруктов    | 200             | 0,5          | 0            | 19,8         | 81,2          | 10   |
|                             | <b>ИТОГО</b>                   | <b>450</b>      | <b>18,8</b>  | <b>13,03</b> | <b>68,1</b>  | <b>467,3</b>  |      |
| <b>Завтрак</b>              |                                |                 |              |              |              |               |      |
| <b>1 неделя среда</b>       |                                |                 |              |              |              |               |      |
|                             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Ккал.         | № ТК |
| 1.                          | Суп картофельный с крупой      | 200             | 7,08         | 6,08         | 17,23        | 151,96        | 2    |
| 2.                          | Хлеб пшеничный                 | 50              | 3,8          | 0,3          | 20,7         | 100,7         | 11   |
| 3.                          | Компот из смеси сухофруктов    | 200             | 0,5          | 0            | 19,8         | 81,2          | 10   |
|                             | <b>ИТОГО</b>                   | <b>450</b>      | <b>11,38</b> | <b>6,38</b>  | <b>57,73</b> | <b>333,86</b> |      |
| <b>Завтрак</b>              |                                |                 |              |              |              |               |      |
| <b>1 неделя четверг</b>     |                                |                 |              |              |              |               |      |
|                             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Ккал.         | № ТК |
| 1.                          | Макароны отварные с овощами    | 150             | 4,7          | 6,1          | 26,5         | 179,7         | 7    |

|                             |  |                                |                 |                |                    |               |                 |
|-----------------------------|--|--------------------------------|-----------------|----------------|--------------------|---------------|-----------------|
| 2.                          | Сосиска отварная                               | 50                             | 9,12            | 3,2            | 1,4                | 70,88         | 6               |
| 3.                          | Хлеб пшеничный                                 | 50                             | 3,8             | 0,3            | 20,7               | 100,7         | 11              |
| 4.                          | Чай с сахаром                                  | 200                            | 0,2             | 0              | 6,5                | 26,8          | 9               |
| <b>ИТОГО</b>                |  | <b>450</b>                     | <b>17,82</b>    | <b>9,6</b>     | <b>55,1</b>        | <b>378,08</b> |                 |
| <b>Завтрак</b>              |  |                                |                 |                |                    |               |                 |
| <b>1 неделя пятница</b>     |  |                                |                 |                |                    |               |                 |
|                             | <b>Прием пищи,<br/>наименование<br/>блюда</b>  | <b>Масса<br/>порции, г</b>     | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы, г</b> | <b>Ккал.</b>  | <b>№<br/>ТК</b> |
| 1.                          | Борщ с капустой                                | 200                            | 8,8             | 7,2            | 11                 | 144           | 3               |
| 2.                          | Хлеб пшеничный                                 | 50                             | 3,8             | 0,3            | 20,7               | 100,7         | 11              |
| 3.                          | Булочка школьная                               | 100                            | 7,09            | 9,6            | 27,42              | 224,44        | 8               |
| 4.                          | Чай с сахаром                                  | 200                            | 0,2             | 0              | 6,5                | 26,8          | 9               |
| <b>ИТОГО</b>                |  | <b>550</b>                     | <b>19,89</b>    | <b>17,1</b>    | <b>65,62</b>       | <b>495,94</b> |                 |
| <b>Завтрак</b>              |  |                                |                 |                |                    |               |                 |
| <b>2 неделя понедельник</b> |  |                                |                 |                |                    |               |                 |
|                             | <b>Прием пищи,<br/>наименование<br/>блюда</b>  | <b>Масса<br/>порции, г</b>     | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы, г</b> | <b>Ккал.</b>  | <b>№<br/>ТК</b> |
| 1.                          | Суп гороховый с<br>гречками                    | 200                            | 6,68            | 5,6            | 16,28              | 142,24        | 1               |
| 2.                          | Булочка школьная                               | 100                            | 7,09            | 9,6            | 27,42              | 224,44        | 8               |
| 3.                          | Чай с сахаром                                  | 200                            | 0,2             | 0              | 6,5                | 26,8          | 9               |
| <b>ИТОГО</b>                |  | <b>500</b>                     | <b>13,97</b>    | <b>96,2</b>    | <b>50,2</b>        | <b>393,48</b> |                 |
| <b>Завтрак</b>              |  |                                |                 |                |                    |               |                 |
| <b>2 неделя вторник</b>     |  |                                |                 |                |                    |               |                 |
|                             | <b>Прием пищи,<br/>наименование<br/>блюда</b>  | <b>Масса<br/>порции, г</b>     | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы, г</b> | <b>Ккал.</b>  | <b>№<br/>ТК</b> |
| 1.                          | Рагу из птицы                                  | 200                            | 14,5            | 13             | 27,6               | 285,4         | 4               |
| 2.                          | Хлеб пшеничный                                 | 50                             | 3,8             | 0,3            | 20,7               | 100,7         | 11              |
| 3.                          | Компот из смеси<br>сухофруктов                 | 200                            | 0,5             | 0              | 19,8               | 81,2          | 10              |
| <b>ИТОГО</b>                |  | <b>450</b>                     | <b>18,8</b>     | <b>13,3</b>    | <b>68,1</b>        | <b>467,3</b>  |                 |
| <b>Завтрак</b>              |  |                                |                 |                |                    |               |                 |
| <b>2 неделя среда</b>       |  |                                |                 |                |                    |               |                 |
|                             | <b>Прием пищи,<br/>наименование<br/>блюда</b>  | <b>Масса<br/>порции, г</b>     | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы, г</b> | <b>Ккал.</b>  | <b>№<br/>ТК</b> |
| 1.                          | Суп картофельный с<br>макаронными<br>изделиями | 200                            | 2,52            | 2,16           | 18,12              | 102           | 5               |
| 2.                          | Хлеб пшеничный                                 | 50                             | 3,8             | 0,3            | 20,7               | 100,7         | 11              |
| 3.                          | Чай с сахаром                                  | 200                            | 0,2             | 0              | 6,5                | 26,8          | 9               |
| <b>ИТОГО</b>                |  | <b>450</b>                     | <b>6,52</b>     | <b>2,46</b>    | <b>45,32</b>       | <b>229,5</b>  |                 |
| <b>Завтрак</b>              |  |                                |                 |                |                    |               |                 |
| <b>2 неделя четверг</b>     |  |                                |                 |                |                    |               |                 |
|                             | <b>Прием пищи,<br/>наименование<br/>блюда</b>  | <b>Масса<br/>порции,<br/>г</b> | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы, г</b> | <b>Ккал.</b>  | <b>№<br/>ТК</b> |
| 1.                          | Макароны отварные<br>с овощами                 | 150                            | 4,7             | 6,1            | 26,5               | 179,7         | 7               |

|                         |   |                            |                 |                |                    |               |                 |
|-------------------------|---|----------------------------|-----------------|----------------|--------------------|---------------|-----------------|
| 2.                      | Сосиска отварная                              | 50                         | 9,12            | 3,2            | 1,4                | 70,88         | <b>6</b>        |
| 3.                      | Хлеб пшеничный                                | 50                         | 3,8             | 0,3            | 20,7               | 100,7         | <b>11</b>       |
| 4.                      | Компот из смеси сухофруктов                   | 200                        | 0,5             | 0              | 19,8               | 81,2          | <b>10</b>       |
| <b>ИТОГО</b>            |   | <b>450</b>                 | <b>18,12</b>    | <b>9,6</b>     | <b>68,4</b>        | <b>432,48</b> |                 |
| <b>Завтрак</b>          |   |                            |                 |                |                    |               |                 |
| <b>2 неделя пятница</b> |   |                            |                 |                |                    |               |                 |
|                         | <b>Прием пищи,<br/>наименование<br/>блюда</b> | <b>Масса<br/>порции, г</b> | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы, г</b> | <b>Ккал.</b>  | <b>№<br/>ТК</b> |
| 1.                      | Суп картофельный с крупой                     | 200                        | 7,08            | 6,08           | 17,23              | 151,96        | <b>2</b>        |
| 2.                      | Булочка школьная                              | 100                        | 7,09            | 9,6            | 27,42              | 224,44        | <b>8</b>        |
| 3.                      | Хлеб пшеничный                                | 50                         | 3,8             | 0,3            | 20,7               | 100,7         | <b>11</b>       |
| 4.                      | Чай с сахаром                                 | 200                        | 0,2             | 0              | 6,5                | 26,8          | <b>9</b>        |
| <b>ИТОГО</b>            |   | <b>550</b>                 | <b>18,17</b>    | <b>15,98</b>   | <b>71,85</b>       | <b>503,9</b>  |                 |