

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

О.Н.Будина



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (сезонное)

МБОУ «Житнянская СОШ» на 2023-2024 учебный год. 5-11 класс

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день завтрак						
161	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,3	7,7	18,4	153
685	Кофейный напиток с молоком	200	0.2	-	15	58
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
1 день обед						
43	Салат из капусты с раст. маслом	80	1,14	10,14	11,54	141,94
139	Суп с горохом и мясом птицы	25/200/250	6,2	5,6	22,3	167
401	Гуляш из свинины с соусом	50/30	11,14	14,4	16	261
508	Каша гречневая с маслом сливочным	150/3	9,6	8,5	8,5	151
639	Кисель из повидла	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Пищевая ценность		45.72	51.29	215.29	1482,94
2 день завтрак						
161	Каша «Дружба»	180	3.3	10.2	51	305
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58

	Хлеб пшеничный (батон)	40	22,6	0,4	13,6	72
2 день обед						
110	Щи из св. капусты с мясом птицы	250/25	5,9	3,1	27,18	129
451	Биточек мясной из свинины с соусом	60/30	15,9	14,4	16	261
516	Макаронь отварные с маслом сливочным	150/3	5,25	6,15	35,25	220,5
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
539	Компот из сухофруктов	200	0,15		38,71	155,43
	Пищевая энергет. ценность		40,5	65,3	191,2	1399,73

3 день завтрак						
161	Каша молочная манная	180	5.3	6.88	14.6	141
692	Какао с молоком	200	2,1	3,6	27,9	148
	Хлеб пшеничный (батон)	40	22,6	0,4	13,6	72
3 день обед						
43	Икра свекольная с р/м	80	2,4	7.6	8.4	133
137	Борщ с мясом птицы	250/25	5.3	4.85	22.3	148.95
492	Плов из свинины	150	12.2	11.85	27.15	168,5
639	Кисель из повидла	200	0.6		31.4	124
	Хлеб ржаной	40	3.0	1.2	20	106
	Пищевая энерг. ценность		49,2	54,3	185,45	1335,25
4 день завтрак						
161	Суп молочный с рисом	180	6.6	8.6	18.3	176
685	Чай с сахаром	200	0.2		15	58
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2.6	0.4	13.6	72
4 день обед						
43	Салат из капусты с раст. маслом	80	1,14	10,14	11,54	141,94
	Суп с перловкой и с мясом птицы	250/25	7,5	8,3	35	249
374	Рыба тушеная в томате с овощами или котлета рыбная	100 50/50	10,6	5,1	5,6	112
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	2.1	4.5	14.5	109
647	Напиток из плодов шиповника	200				
	Хлеб ржаной	40	3.0	1.2	20	106
	Пищевая энергет. ценность		47.95	39.4	155.37	1198.43

5 день завтрак						
102	Суп молочный с гречкой	180	2.2	6.8	33.7	203
693	Кофейный напиток с молоком	200	4.7	5.0	31.8	187
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2.6	0.4	13.6	72
5 день обед						
133	Борщ из свежей капусты с мясом птицы	250/25	7.5	23.9	1,6	249
401	Гуляш из свинины с соусом	50/30	11,14	14,4	16	261
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150/3	5,25	6,15	35,25	220,5
639	Кисель из повидла	200	0.6		31.4	124
	Хлеб ржаной	40	3.0	1.2	20	106
	Пищевая энер. ценность		48.75	48.1	208.71	1479
6 день завтрак						
161	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,3	7,7	18,4	153
685	Кофейный напиток с молоком	200	0.2	-	15	58
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
6 день обед						
43	Салат из капусты с раст. маслом	80	1,14	10,14	11,54	141,94
139	Суп с горохом и мясом птицы	250/25	6,2	5,6	22,3	167
451	Котлета из свинины с соусом	60/30	15,9	14,4	16,0	261
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	2,1	5,5	14,5	126
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Пищевая ценность		45.72	51.29	215.29	1482,94

7 день завтрак						
161	Каша «Дружба»	180	3.3	10.2	51	305
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58
	Хлеб пшеничный (батон)	40	22,6	0,4	13.6	72
7 день обед						
110	Щи из св. капусты с мясом птицы	250/25	5,9	3,1	27,18	129
451	Котлета из свинины с соусом	80/50	13,8	15.4	19	265
516	Каша гречневая с маслом сливочным	150/3	5,6	7,2	27,5	202,5
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
639	Кисель из повидла	200	0,2	-	15	38
	Пищеваяэнергет. ценность		40,5	65.3	191.2	1399,73
8 день завтрак						
161	Каша молочная манная	180	5.3	6.88	14.6	141
692	Какао с молоком	200	2,1	3,6	27,9	148
	Хлеб пшеничный (батон)	40	22,6	0,4	13,6	72
8 день обед						
43	Салат из капусты с раст. маслом	80	1,14	10,14	11,54	141,94
137	Суп с горохом и мясом птицы	250/25	5.3	4.85	22.3	148.95
516	Макароны со сливочным маслом	150/3	5,25	6,15	35,25	220,5
413	Тефтеля из свинины с томатным соусом	60/30	15,7	8,9	0,4	144
639	Компот из сухофруктов	200	0.6		31.4	124
	Хлеб ржаной	40	3.0	1.2	20	106
	Пищеваяэнерг. ценность		49,2	54,3	185,45	1335,25

9 день завтрак						
161	Суп молочный с гречкой	180	6.6	8.6	18.3	176
685	Чай с сахаром	200	0.2		15	58
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2.6	0.4	13.6	72
9 день обед						
63	Икра свекольная с р/м	80	2,4	7.6	8.4	133
110	Борщ с мясом птицы	250/25	4.3	5.4	13.2	132
492	Плов из свинины или курицы	150	10.8	5,9	18,9	175
647	Кисель из повидла	200	0.2	-	15	38
	Хлеб ржаной	40	3.0	1.2	20	106
	Пищевая энергет. ценность		47.95	39.4	155.37	1198.43
10 день завтрак						
102	Суп молочный с рисом	180	2.2	6.8	33.7	203
693	Кофейный напиток с молоком	200	4.7	5.0	31.8	187
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2.6	0.4	13.6	72
10 день обед						
110	Суп с вермишелью с мясом птицы	250/25	5,9	3,1	35	249
451	Биточек мясной из свинины с соусом	60/30	15.9	14.4	16	261
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	32,1	5,5	14.5	126
705	Напиток из плодов шиповника	200	0.4	-	23,6	94
	Хлеб ржаной	40	3.0	1.2	20	106
	Пищевая энергет. ценность		48.75	48.1	208.71	1479