



Примерное МЕНЮ
для 1- 4 классов МБОУ «Житнянская СОШ»
на 2024-2025 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день						
Завтрак						
52	Салат из капусты с р/м	60	1.4	5.1	8.9	88
192	Гуляш из мяса свинины с соусом	50/30	12.2	11.85	27.15	261,0
382	Каша гречневая со сливочным маслом	150	11,6	10,4	42,6	279,0
	Хлеб ржаной	40	3.0	1.2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2.6	0.7	13.6	72
14	Кисель из повидла	200	0.15	-	38,71	155,43
15	Фрукты (яблоко)	100/130	2.5	5	0.09	47.3

2 день

Завтрак

67	Салат из свеклы с р/м	60	2.4	7.6	13.0	132,0
451	Биточки мясные из мяса свинины с соусом	60/30	9.6	8.5	8.5	151
508	Макароны отварные с маслом	150	5.6	7.2	35,3	221,0
376	Компот из сухофруктов	200	0.6	-	31,4	124,0
	Хлеб ржаной	40	3.0	1.2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2.6	0.7	13.6	72
15	Фрукты яблоко	100/130	2.5	5	0.09	47.8

3 день

Завтрак

43	Салат из моркови с р/м	60	1,4	5,1	8,9	88,0
290	Плов из свинины/птицы	150	12,2	11,9	27,2	269,0
272	Кисель из повидла	200	0,15	-	38,71	155,43
	Хлеб ржаной	40	3.0	1.2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2.6	0.7	13.6	72
14	Фрукты яблоко	100/130	0.13		0.09	66

4 день

Завтрак

52	Салат из капусты с р/м	60	2.4	7.6	13.0	141.94
----	------------------------	----	-----	-----	------	--------

374	Рыба тушеная с овощами	100/30	10,6	5,1	5,6	112
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,15	6,75	21,9	163,5
376	Напиток из плодов шиповника	200	0.4	-	23,6	94,0
	Хлеб ржаной	40	3.0	1.2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2.6	0.7	13.6	72
14	Фрукты яблоко	100/130	0.13	7	0.09	66

5 день

Завтрак

43	Салат из моркови с р/м	60	1,4	5,1	8,9	88,0
401	Гуляш из мяса свинины с соусом	50/30	12,2	11,85	27,15	261,0
297	Рис отварной с маслом сливочным	100/3	2,4	6,0	23,8	163,0
382	Кисель из повидла	200	0,15	-	38,71	155,43
	Хлеб ржаной	40	3.0	1.2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2.6	0.4	13.6	72
14	Фрукт яблоко	100/130	0.13	7	0.09	66

6 день

Завтрак

52	Салат из капусты с р/м	60	2.4	7.6	13.0	141.94
192	Котлета из мяса свинины с соусом	60/30	15,9	14,4	16,0	261,0
382	Картофельное пюре с маслом	150	3,15	6,75	21,9	163,5
	Хлеб ржаной	40	3.0	1.2	20	106

	Хлеб пшеничный (батон)	40	2.6	0.7	13.6	72
15	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124,0

7 день

Завтрак

43	Салат из моркови с р/м	60	0,86	3,65	5,02	56,34
451	Котлета мясная с соусом томат.	60/30	15,9	14,4	16,0	261,0
508	Каша гречневая со слив. маслом	150	11,6	10,4	42,6	279,0
376	Кисель из джема	200	0,15	-	38,71	155,43
	Хлеб ржаной	40	3.0	1.2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2.6	0.7	13.6	72
15	Фрукты яблоко	100/130	2.5	5	0.09	47.8

8 день

Завтрак

43	Салат из моркови с р/м	60	1.4	5.1	8.9	88
290	Тефтеля из свинины с соусом томатным	60/30	15.7	8.9	0.4	144
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5.6	7.2	35,3	221,0
272	Какао с молоком	200	4,7	5,0	31,8	187,0
	Хлеб ржаной	40	3.0	1.2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2.6	0.7	13.6	72
14	Масло сливочное	10	0.13	7	0.09	66

9 день

Завтрак

67	Салат из свеклы с р/м	60	2.4	7.6	13.0	132,0
492	Плов из курицы или свинины	150	12,2	11,9	27,2	269,0
376	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58
	Хлеб ржаной	40	3.0	1.2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2.6	0.7	13.6	72
14	Масло сливочное	10	0.13	7	0.09	66

15

--	--	--	--

10 день

Завтрак

67	Салат из свеклы с р/м	60	2.4	7.6	13.0	132,0
192	Биточки мясные из свинины с соусом	60/30	13,8	15,4	19,0	2265,0
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5
382	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	3,6	27,9	148,0
	Хлеб ржаной	40	3.0	1.2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2.6	0.7	13.6	72
14	Масло сливочное	10	0.13	7	0.09	66

15

--	--	--	--