



**Примерное МЕНЮ (сезонное)
для 1- 4 классов МБОУ
«Житнянская СОШ»**

на 2023-2024 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	26.85
382	Каша гречневая со сливочным маслом	150/3	4.7	5	31.8	187
	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	0.13	7	0.09	66
15	Фрукты (яблоко)	100/130	2.5	5	0.09	47.8

Завтрак 2 день

67	Салат из свеклы с р/м	60	2.4	7.6	13.0	141.94
451	Биточки мясные из мяса свинины с соусом	60/30	9.6	8.5	8.5	151
508	Макароны отварные с маслом	150/3	5.6	7.2	27.5	202
376	Компот из сухофруктов	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
15	Фрукты яблоко	100/130	2.5	5	0.09	47.8

3 день

Завтрак

43	Салат из капусты с р/м	60	1.4	5.1	8.9	88
290	Плов из свинины	150	19.1	7.4	0.5	145
272	Кисель из повидла	200	2.1	3.6	27.9	148
	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	2.1	4.5	14.6	109
376	Напиток из плодов шиповника	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	Фрукты яблоко	100/130	0.13	7	0.09	66

5 день

Завтрак

43	Салат из варёной моркови с р/м	60	0,86	3,65	5,02	56,34
401	Гуляш из мяса свинины с соусом	50/30	12,2	11,85	27,15	26,85
508	Макароны отварные с маслом сливочным	150/3	5.6	7.2	27.5	202
382	Кисель из повидла	200	4.7	5	31.8	187
	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	50/30	12.2	11.85	27.15	26.85
382	Картофельное пюре с маслом	150/3	4.7	5	31.8	187
	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	2.5		0.09	47.8
----	-----------------------	-----	-----	--	------	------

7 день

Завтрак

43	Салат из варёной моркови с р/м	60	0,86	3,65	5,02	56,34
451	Котлета мясная с соусом томат.	60/30	9.6	8.5	8.5	151
508	Каша гречневая со слив. маслом	150/3	5.6	7.2	27.5	202
376	Кисель из джема	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
15	Фрукты яблоко	100/130	2.5	5	0.09	47.8

8 день

Завтрак

43	Салат из варёной моркови с р/м	60	1.4	5.1	8.9	88
290	Тефтеля из свинины с соусом томатным	60/5	15.7	8.9	0.4	144
508	Макароны отварные с маслом сливочным	150/3	5.6	7.2	27.5	202
272	Какао с молоком	200	2.1	3.6	27.9	148
	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	141.94
492	Плов из курицы или свинины	150	10.8	5.9	18.9	175
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 или	10	0.13	7	0.09	66

10 день**Завтрак**

67	Салат из свеклы с р/м	60	2.4	7.6	13.0	141.94
192	Биточки мясные из свинины с соусом	50/30	12.2	11.85	27.15	26.85
520	Картофельное пюре	150/3	2.1	4.5	14.6	109
382	Кофейный напиток с молоком	200	4.7	5	31.8	187
	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

--	--	--	--