

«Утверждаю»:

Директор МАОУ «Речицкая СОШ»

О.М.Петровская

Примерное меню
для МАОУ «Речицкая СОШ» на 2024-2025 уч.год

№ рецепту-ры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
1 день						
Обед						
43	Салат из свежей капусты с раст.маслом	50	1,4	5,1	8,9	88
139	Щи из свежей капусты с мясом курицы, сметаной	250\25\10	2	4,3	10	88
451	Биточки мясные из свинины с соусом	50\30	15,9	14,4	16	261
508	Каша гречневая со слив.маслом	100\3	5,6	7,2	27,5	202
	Кисель из повидла	200	0,6	--	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,6	72
	Фрукт	100	1,5		35	66
	Пищевая энерг.ценность		34	38,2	209,1	1282

«Утверждаю»:
Директор МАОУ «Речицкая СОШ»
О.М.Петровская

2 день						
Обед						
43	Салат из свежих помидоров с раст.маслом	50	0,9	7,1	3,9	85
139	Суп картофельный с горохом, с мясом курицы	250\25	6,2	5,6	22,3	167
516	Макароны отварные со слив.маслом	100\3	3,4	6,1	22,8	163
487	Мясо курицы со слив.маслом	50\5	15,7	8,9	0,4	144
639	Компот из с\х	200	0,3	---	15,7	62
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,6	72
	Сок фруктовый	200	1,4		24,4	108
	Пищевая энерг.ценность		34	47,55	150,8	1012

3 день						
Обед						
16	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	50	0,6	7,1	3	79
110	Борщ с мясом курицы, сметаной	250\25\10	2	5,2	13,1	106
492	Плов из птицы	250	10,8	5,9	18,9	175
647	Кисель из повидла	200	0,6	--	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценность		22,5	19,8	159,4	836

«Утверждаю»:
Директор МАОУ «Речицкая СОШ»
О.М.Петровская

4 день						
Обед						
43	Салат из свежей капусты с раст.маслом	50	1,4	5,1	8,9	88
139	Суп картофельный с крупой (гречкой, перловкой) с мясом курицы	250\25\	2,5	3	18,3	113
451	Рыба тушеная в томате с овощами или котлета рыбная с соусом	100 50\30	10,6	5,1	5,6	112
508	Картофельное пюре со слив.маслом	100\3	2,1	4,5	14,6	109
	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0,2	18,6	87,8
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,6	72
	Фрукт	100	0,5		12	43
	Пищевая энерг.ценность		24,5	18,3	135,4	814

5 день						
Обед						
43	Помидоры свежие порционно	50	0,9	7,1	3,9	89
138	Щи из свежей капусты с мясом курицы, сметаной	250\25\10	2	4,3	10	88
	Сосиска «Молодая»	80	49,6	13,6	0,68	122,4
397	Рис рассычатый со слив.маслом	100\3	2,4	6	23,8	163
	Кисель из повидла	200	0,15	--	38,7	155,43
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,6	72
	Фрукт	100				
	Пищевая энерг.ценность		24,05	42,9	148,01	1086,43

«Утверждаю»:
Директор МАОУ «Речицкая СОШ»
О.М.Петровская

6 день						
Обед						
43	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	50	0,6	7,1	3	79
139	Суп картофельный с рисом, с мясом курицы	250\15\	2,5	3	18,3	113
451	Котлета из свинины с соусом томатным	50\30	15,9	14,4	16	261
508	Картофельное пюре со слив.маслом	100\3	2,1	5,5	14,5	126
	Компот из с/х	200	0,6		31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,6	72
	Сок фруктовый	200	1,4		24,4	108
	Пищевая энерг.ценность		24,2	31,6	153,2	1032

7 день						
Обед						
43	Салат из свежей капусты с раст.маслом	50	1,4	5,1	8,9	88
139	Щи из свежей капусты с мясом курицы, сметаной	250\25\10	2	4,3	10	88
451	Котлета из свинины с соусом томатным	50\30	13,8	16,4	13,1	7
508	Каша гречневая со слив.маслом	100\3	5,6	7,2	27,5	202
	Кисель из повидла	200	0,6	--	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,6	72
	Сок фруктовый	200	1,4		24,4	108
	Пищевая энерг.ценность		29,7	36,6	138,6	993

«Утверждаю»:
Директор МАОУ «Речицкая СОШ»
О.М.Петровская

8 день						
Обед						
43	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	50	0,6	7,1	3,0	79
139	Суп картофельный с горохом, с мясом курицы	250\25	6,2	5,6	22,3	167
516	Макароны отварные со слив.маслом	100\3	3,4	6,1	22,8	163
487	Тефтели из свинины с соусом томатным	60\30	15,7	8,9	0,4	144
639	Компот из с\х	200	0,3	---	15,7	62
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,6	72
	Фрукт	100	10,5		12	43
	Пищевая энерг.ценность		34	27,3	195,04	1015,0

9 день						
Обед						
16	Салат из свежих помидоров с раст.маслом	50	0,9	7,1	3,9	85
110	Борщ с мясом курицы, сметаной	250\25\10	2	5,2	13,1	106
492	Плов из птицы	150	10,8	5,9	18,9	175
647	Кисель из повидла	200	0,2	--	15	38
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценность		21,4	20,8	120,9	1242,7

«Утверждаю»:
 Директор МАОУ «Речицкая СОШ»
 О.М.Петровская

10 день						
Обед						
43	Салат из свежей капусты с раст. маслом	50	1,4	5,1	8,9	88
139	Суп картофельный с крупой гречкой с мясом курицы	250\15\	5,3	4,85	22,3	148,95
431	Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	3,9	195
508	Картофельное пюре со слив. маслом	100\3	2,1	4,5	14,6	126
	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0,2	18,6	87,8
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	13,6	72
	Сок фруктовый	200	1,4	--	24,4	108
	Фрукт	100	0,5		12	43
	Пищевая энерг. ценность		24,5	18,3	135,4	814