

«Утверждаю»:

Директор МАОУ «Речицкая СОШ»

О.М.Петровская

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день						
Завтрак						
43	Салат из свежей капусты с раст.маслом	50	1,4	5,1	8,9	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

2 день						
Завтрак						
43	Помидоры порционно	50	0,9	7,1	3,9	85
516	Макароны отварные с 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	Комлот 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

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

3 день						
Завтрак						
16	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	50	0,6	7,1	3	79
492	Плов из птицы	150	10,8	5,9	18,9	175
647	Кисель из по-видла	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		22,5	19,8	159,4	836

4 день						
Завтрак						
43	Салат из свежей капусты с раст.маслом	50	1,4	5,1	8,9	88
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
	Сок фруктовый	200				
	Фрукт	100	0,5		12	43
	Пищевая энерг.ценность		24,5	18,3	135,4	814

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

Завтрак						
						5 день
43	Помидоры свежие порционно	50	0,9	7,1	3,9	89
	Сосиска «Молочная»	80	49,6	13,6	0,68	122,4
397	Рис рассыпчатый 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

6 день						
Завтрак						
43	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	50	0,6	7,1	3	79
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

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

7 день						
Завтрак						
43	Салат из свежей моркови с раст.маслом	50	1,4	5,1	8,9	88
451	Котлета из сви-нины 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 по-видия	200	0,6	--	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106
	Хлеб пшенич-ный	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

8 день						
Обед						
43	Салат из свежей капусты с раст.маслом	50	0,6	7,1	3,0	79
516	Макароны от-варные со слив.маслом	100\3	3,4	6,1	22,8	163
487	Тефтели из сви-нины 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 пшенич-ный	40	2,6	0,4	13,6	72
	Сок фруктовый	200	1,4		24,4	108
	Фрукт	100	10,5		12	43
	Пищевая энерг.ценность		34	27,3	195,04	1015,0

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

9 день						
Завтрак						
16	Помидоры пор- ционны	50	0,9	7,1	3,9	85
492	Плов из птицы или свинины	150	10,8	5,9	18,9	175
647	Кисель из по- видла	200	0,2	--	15	38
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106
	Хлеб пшенич- ный	40	2,6	0,4	13,6	72
	Фрукт	100	0,5		12	43
	Сок фруктовый	200	1,4		24,4	108
	Пищевая энерг. ценность		21,4	20,8	120,9	1242,7

10 день						
Завтрак						
43	Салат из свежей капусты с раст. маслом	50	1,4	5,1	8,9	88
431	Печень по-стро- гановски	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 пло- дов лимонника	200	0,5	0,2	18,6	87,8
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106
	Хлеб пшенич- ный	40	2,6	0,4	13,6	72
	Сок фруктовый	200	1,4	--	24,4	108
	Фрукт	100	0,5		12	43
	Пищевая энерг. ценность		40,75	66,85	184,58	1481,8