

МЕНЮ

МБОУ «Макаричская СОШ» Почепского района на 2024-2025 уч. год (1-4 классы)

№ рецеп-туры	Название блюда	Масса	Пищевые вещества				
			белк и	жиры	углевод	калори	
			гр	гр	гр	йность	
							ккал
1 день: завтрак							
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2		85,7
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7		202,0
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7		92,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5		26,8
Промыш.	Хлеб ржаной/ пшеничный	30	2,3	0,2	14,8		70,3
Промыш.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7		66,6
	Итого на завтрак:	650	29,3	13,8	75,6		544,3
2 день: завтрак							
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3		74,2
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2		314,6
54-22хн-2020	Кисель из повидла	200	0,2	0,1	12,3		50,5
Промыш.	Хлеб ржаной/ пшеничный	30	2,3	0,2	14,8		70,3
Промыш.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8		53,3
	Итого на завтрак:	610	30,9	15,0	76,4		562,9
3 день: завтрак							
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2		85,7
608	Котлета из свинины	60	9,3	6,9	9,4		137,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9		238,9
54-1х-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8		81,0
Промыш.	Хлеб ржаной/ пшеничный	30	2,3	0,2	14,8		70,3
Промыш.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6		88,8
	Итого на завтрак:	700	22,7	20,9	105,7		702,0
4 день: завтрак							
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1,0	7,1	5,4		89,5
54-11р-2020	Рыба тушёная в томате с овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4		103,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7		145,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7		27,9
Промыш.	Хлеб ржаной/ пшеничный	30	2,3	0,2	14,8		70,3
Промыш.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6		88,8
	Итого на завтрак:	730	17,3	19,3	70,6		525,3

5 день: завтрак						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	92,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	257,2
54-1х-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
Промыш.	Хлеб ржаной/ пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Промыш.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого на завтрак:	700	27,1	13,9	95,6	664,4
6 день: завтрак						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	107,2
Промыш.	Хлеб ржаной/ пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Промыш.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого на завтрак:	635	24,3	15,6	82,1	561,2
7 день: завтрак						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
608	Котлета из свинины	60	9,3	6,9	9,4	137,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
54-22хн-2020	Кисель из повидла	200	0,2	0,1	12,3	50,5
Промыш.	Хлеб ржаной/ пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Промыш.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого на завтрак:	700	16,3	20,1	80,1	566,9
8 день: завтрак						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-1х-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	91,2
Промыш.	Хлеб ржаной/ пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Промыш.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,2
	Итого на завтрак:	600	32,2	14,9	85,8	604,8
9 день: завтрак						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1,0	7,1	5,4	89,5
54-11р-2020	Рыба тушёная в томате с овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
Промыш.	Хлеб ржаной/ пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Промыш.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого на завтрак:	730	17,1	19,3	70,6	525,3
10 день: завтрак						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9

54-1х-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
Промыш.	Хлеб ржаной/ пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Промыш.	Яблоко	160	0,7	0,7	15,7	70,9
	Итого на завтрак:	675	26,7	17,2	100,6	662,4