

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы: _____
(С.В.Шалатонова)

МЕНЮ (весеннее)
МБОУ «Макаричская СОШ» Почепского района на 2024-2025 учебный год
(5-9 классы)

№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход блюда,гр	белки	жиры	углеводы	Калло-рийность
1 день: завтрак						
685	Чай	200	0,2	---	15	58
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33
обед						
139	Суп картофельный с вермишелью с мясом птицы	250/20	6,2	5,6	22,3	167
462	Гуляш из мяса свинины	60/30	9,6	8,5	8,5	151
508	Каша гречневая с м/сл	150	11,6	10,4	42,6	279
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	---	31,4	124
	Пищевая энергетическая ценность:	1035	36,5	30,7	167,1	1062
2 день: завтрак						
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	3,6	27,9	148
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Масло сливочное	5	0,1	7,2	0,1	33
обед						
110	Суп перловый с мясом курицы	250/20	4,3	5,4	13,2	127
451	Котлета из свинины	60	13,8	15,4	19,0	265
534	Овощное рагу	150	3,8	6,9	16,0	141
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Кисель из повидла	200	0,2	---	38,7	155,4
	Пищевая энергетическая ценность:	1005	32,5	41,1	162,1	1119,4
3 день: завтрак						
693	Какао с молоком	200	4,7	5,0	31,8	187
	Хлеб пшеничный (батон)	40	22,6	0,7	13,6	72
	Масло сливочное	5	0,1	7,2	0,1	33
обед						

170	Борщ из свежей капусты с мясом курицы	250/20	1,8	4,9	125,3	102,5
492	Плов из птицы	150/40	12,2	11,9	27,2	168,5
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	---	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Пищевая энергетическая ценность:	985	47,6	31,6	263,0	865,0
4 день: завтрак						
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	3,6	27,9	148
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Масло сливочное	5	0,1	7,2	0,1	33
обед						
63	Винегрет с маслом растительным	100	4,9	8,6	8,4	133
133	Суп с пшеном с мясом курицы	250/20	7,5	8,3	35,0	249
374	Рыба тушеная с овощами с томатом	70	14,8	4,5	---	100
520	Картофельное пюре	150	2,1	4,5	14,5	109
647	Кисель из повидла	200	0,2	---	38,7	155,4
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Пищевая энергетическая ценность:	1115	39,9	39,3	171,8	1177,4
5 день: завтрак						
685	Чай	200	0,2	---	15	58
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Масло сливочное	5	0,1	7,2	0,1	33
обед						
206	Суп гороховый с мясом курицы	250/20	5,5	5,3	16,3	134,8
451	Котлета из свинины с соусом	60/30	13,8	15,4	19,0	265
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,3	6,2	35,3	221
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	---	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Пищевая энергетическая ценность:	1035	33,7	36,7	164,3	1085,8

6 день: завтрак						
685	Чай	200	0,2	---	15	58
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33
обед						
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,4	5,1	8,9	109
139	Суп картофельный с вермишелью с мясом птицы	250/20	6,2	5,6	22,3	167
462	Гуляш из мяса свинины	60/30	9,6	8,5	8,5	151
508	Каша гречневая с м/сл	150	11,6	10,4	42,6	279
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	---	31,4	124
	Пищевая энергетическая ценность:	1035	36,5	30,7	167,1	1062
7 день: завтрак						
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	3,6	27,9	148
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Масло сливочное	5	0,1	7,2	0,1	33
обед						
110	Суп перловый с мясом курицы	250/20	4,3	5,4	13,2	127
451	Котлета из свинины	60	13,8	15,4	19,0	265
534	Овощное рагу	150	3,8	6,9	16,0	141
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Кисель из повидла	200	0,2	---	38,7	155,4
	Пищевая энергетическая ценность:	1005	32,5	41,1	162,1	1119,4
8 день: завтрак						
693	Какао с молоком	200	4,7	5,0	31,8	187
	Хлеб пшеничный (батон)	40	22,6	0,7	13,6	72
	Масло сливочное	5	0,1	7,2	0,1	33
обед						
250	Щи из свежей капусты с мясом курицы	250/20	1,8	4,9	8,5	84,8
492	Плов из птицы	150/40	12,2	11,9	27,2	168,5
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	---	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Пищевая энергетическая ценность:	985	47,6	31,6	146,2	847,3
9 день: завтрак						

692	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	3,6	27,9	148
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Масло сливочное	5	0,1	7,2	0,1	33
обед						
63	Винегрет с маслом растительным	100	4,9	8,6	8,4	133
133	Суп с пшеном с мясом курицы	250/20	7,5	8,3	35,0	249
374	Рыба тушеная с овощами с томатом	70	14,8	4,5	---	100
520	Картофельное пюре	150	2,1	4,5	14,5	109
647	Кисель из повидла	200	0,2	---	38,7	155,4
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Пищевая энергетическая ценность:	1115	39,9	39,3	171,8	1177,4
10 день: завтрак						
685	Чай	200	0,2	---	15	58
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Масло сливочное	5	0,1	7,2	0,1	33
обед						
24	Салат из свежей моркови с растительным маслом	100	1,3	10,1	7,7	126
206	Суп гороховый с мясом курицы	250/20	5,5	5,3	16,3	134,8
451	Котлета из свинины с соусом	60/30	13,8	15,4	19,0	265
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,3	6,2	35,3	221
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	---	31,4	124
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Пищевая энергетическая ценность:	1035	33,7	36,7	164,3	1085,8