

«Утверждено»
 Директор школы Шныптева Е.Л.

МБОУ «Семецкая СОШ»
Примерное меню (десятидневное)
2023 – 2024 уч.г. (с 01.03.2024)



5 – 9 классы

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда,г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день завтрак						
161	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,0	6,32	18,6	150
693	Чай с сахаром	200	4,9	5,0	32,5	190
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,6	0,7	13,6	72
	Масло сливочное	6	0,13	7	0,09	66
Обед						
	Икра свекольная	50	0,8	6,1	4,1	74,4
138	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	20/250	6,2	5,6	22,3	167
487	Биточки мясные из свинины	50	15,9	14,4	16,0	261
508	Каша гречневая со сливоч.маслом	150	5,6	7,2	27,5	202
647	Кисель из повидла	200	0,4	-	31,4	124
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	Пищевая энергетическая ценность		47,03	55,47	187,78	1431,01
2 день завтрак						
161	Суп молочный с пшеном	200	5,0	6,32	18,6	150
692	Кофейный напиток на молоке	200	0,2	-	15	58
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,6	0,7	13,6	72
	Масло сливочное	6	0,13	7	0,09	66
Обед						
	Салат из свеклы отварной с раст.маслом	50	0,9	3,05	5,7	45,21
110	Борщ из свежей капусты с птицей	20/250	2,0	5,2	13,1	106
	Мясо курицы с маслом сл.	50/5	15,7	8,9	0,4	144
332	Макаронны отварные со слив. маслом	150/3	3,4	6,1	22,8	163
638	Компот из сухофруктов	200	0,15	-	38,71	155,43
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	Пищевая энергетическая ценность		32,53	47,53	175,29	1212,23
3 день завтрак						
161	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,0	6,32	18,6	150
693	Какао с молоком	200	2,1	3,6	27,9	148
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,6	0,7	13,6	72
	Масло сливочное	6	0,13	7	0,09	66
Обед						

	Винегрет овощной с растительным маслом	50	0,8	6,1	4,1	74,4
124	Щи из свежей капусты, с птицей	20/250	2,5	3,0	18,3	121
492	Плов из птицы	150	10,8	5,9	18,9	175
647	Кисель из повидла	200	0,4	-	29,6	116
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	Пищевая, энергетическая ценность		27,5	49,5	163,8	1170
4 день завтрак						
161	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,0	6,32	18,6	150
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72
	Масло сливочное	6	0,13	7	0,09	66
Обед						
	Икра свекольная	50	0,9	3,05	5,7	45,21
138	Суп картофельный с пшеном с птицей	20/250	2,5	3,0	18,3	113
374	Рыба тушёная с овощами	50/30	6,5	4,4	7,6	98
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5
638	Компот из сухофруктов	200	0,15	-	38,71	155,43
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	Пищевая, энергетическая ценность		29,1	42,5	158,4	1133

5 день завтрак						
161	Суп молочный с манной крупой	200	5,0	6,32	18,6	150
692	Кофейный напиток на молоке	200	0,2	-	15	58
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,6	0,7	13,6	72
	Масло сливочное	6	0,13	7	0,09	66
Обед						
	Салат из свеклы отварной с раст.маслом	50	0,9	3,05	5,7	45,21
138	Суп картофельный с макаронами, с птицей	20/250	2,5	5,1	14	117
487	Биточки мясные из свинины	50	15,9	14,4	16,0	261
332	Рис рассыпчатый со сливочным маслом	100/3	2,4	6,0	23,8	163
647	Кисель из повидла	200	0,15	-	38,71	155,43
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	Пищевая, энергетическая ценность		30,8	42,1	166,8	1275,63
6 день завтрак						
161	Блины	100	5,3	6,88	14,6	141
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
Обед						
	Винегрет овощной с растительным маслом	50	0,6	7,1	3,0	79,0
138	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	20/250	6,2	5,6	22,3	167
487	Котлета из свинины	50	15,9	14,4	16,0	261,0
688	Макаронны отварные со слив.маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45

638	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	29,6	116
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	Пищевая энергетическая ценность		38,3	44,3	164,6	1384,51

7 день завтрак						
161	Суп молочный с пшеном	200	5,0	6,32	18,6	150
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,6	0,7	13,6	72
	Сыр твердый	8	2,5	5,0	0,09	47,8
	Масло сливочное	6	0,13	7	0,09	66

Обед						
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	50	1,4	5,1	8,9	88
110	Суп картофельный с перловой крупой с птицей	20/250	2,0	5,2	13,1	106
451	Котлета из свинины	50	13,8	16,4	13,1	261
508	Каша гречневая со слив. маслом	150	8,7	7,8	42,6	279
647	Кисель из повидла	200	0,15	-	38,71	155,43
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	Пищевая энергетическая ценность		32,53	47,53	175,29	1385,23

8 день завтрак						
161	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,0	6,32	18,6	150
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	3,6	27,9	148
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,6	0,7	13,6	72
	Масло сливочное	6	0,13	7	0,09	66

Обед						
	Икра свекольная	50	0,8	6,1	4,1	74,4
138	Суп картофельный с пшеном, птицей	20/250	2,5	3,0	18,3	113
413	Тефтели из свинины	60	15,7	8,9	7,6	144
332	Макаронны с масл.слив.	150	3,4	6,1	22,8	163,5
638	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	29,6	116
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	Пищевая, энергетическая ценность		38,73	49,5	163,8	1213,8

9 день завтрак						
161	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,0	6,32	18,6	150
693	Какао с молоком	200	0,2	-	15	58
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72
	Масло сливочное	6	0,13	7	0,09	66

Обед						
	Салат из свеклы отварной с растит.маслом	50	0,90	3,05	5,7	45,21
124	Щи из св. капусты с птицей	20/250	2,2	5,3	16,2	121
492	Плов из птицы	150	12,2	11,9	27,2	269
647	Кисель из повидла	200	0,15	-	38,71	155,43
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	Пищевая, энергетическая		29,1	42,5	158,4	1133

	ценность					
10 день завтрак						
304	Каша боярская	100	5,0	6,32	18,6	150
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,6	0,7	13,6	72
	Масло сливочное	6	0,13	7	0,09	66
Обед						
	Винегрет овощной с растительным маслом	50	0,8	6,1	8,9	88
138	Суп картофельный с рисом, с птицей	20/250	2,5	5,1	14	117
451	Котлета из свинины	50	13,6	13,6	3,9	195
520	Картофельное пюре	150	3,5	6,75	21,9	163,5
638	Компот из сухофруктов	200	0,15	-	38,71	155,43
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	Пищевая, энергетическая ценность		30,8	42,1	166,8	1172