

Директор школы

«Утверждено»
Шиньтеева Е.Л.

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



1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день завтрак						
Завтрак						
	Икра свекольная	50	0,8	6,1	4,1	74,4
451	Биточки мясные из свинины с соусом	50/30	15,9	14,4	16,0	261,0
508	Каша гречневая со слив. маслом	100/3	5,6	7,2	27,5	202,0
639	Кисель из повидла	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,4	13,6	72
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	Фрукт		1,5		35	66
	Пищевая энергетическая ценность		30	29,3	147,6	905,4
2 день завтрак						
Завтрак						
	Салат из свеклы отварной с раст.маслом	50	0,9	3,05	5,7	45,21
	Мясо курицы с маслом сл.	50/5	15,7	8,9	0,4	144
332	Макароны отв. с слив. маслом	100/3	3,4	6,1	22,8	163
647	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	31,4	124,0
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	Фрукт		1,5		35	66
	Пищевая энергетическая ценность		27,4	19,95	97,5	720,21
3 день завтрак						
Завтрак						
	Винегрет овощной с растительным маслом	50	0,8	6,1	4,1	74,4
492	Плов из птицы	150	10,8	5,9	18,9	175,0
647	Кисель из повидла	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	Фрукт		1,5		35	66
	Пищевая, энергетическая ценность		19,3	13,9	123	617,4
4 день завтрак						
Завтрак						
	Икра свекольная	50	0,9	3,05	5,7	45,21
374	Рыба тушеная с овощами	50/30	6,5	4,4	7,6	98
520	Картофельное пюре	100/3	2,1	6,75	21,9	163,5
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	-	23,6	94
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	Сок фруктовый	200	1,4		24,4	108
	Фрукт		1,5		35	66
	Пищевая, энергетическая ценность		18,4	16,1	151,8	752,71

5 день завтрак						
Завтрак						
	Салат из свеклы отварной с раст.маслом	50	0,9	3,05	5,7	45,21
451	Биточки мясные из свинины	50/30	15,9	14,4	16,0	266
332	Рис рассыпчатый с сливочным маслом	100/3	2,4	6,0	23,8	163
647	Кисель из повидла	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	Фрукт		1,5		35	66
	Пищевая, энергетическая ценность		24,05	42,9	148,01	1086,43
6 день завтрак						
Завтрак						
	Винегрет овощной с растительным маслом	50	0,6	7,1	3,0	79,0
451	Котлета из свинины	50/30	15,9	14,4	16,0	261,0
520	Картофельное пюре	100/3	2,1	5,5	14,5	126
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	Сок фруктовый	200	1,4		24,4	108
	Пищевая энергетическая ценность		24,2	31,6	153,2	1032,0
7 день завтрак						
Завтрак						
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	50	1,4	5,1	8,9	88
451	Котлета из свинины	50/30	13,8	16,4	13,1	257
516	Каша гречневая со слив. маслом	100/3	5,6	7,2	27,5	202,0
647	Кисель из повидла /джема	200	0,15	-	38,71	155,43
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	Фрукт		1,5		35	66
	Пищевая энергетическая ценность		31,1	29,15	161,4	993,21
8 день завтрак						
Завтрак						
	Икра свекольная	50	0,8	6,1	4,1	74,4
413	Тефтели из свинины	60/30	15,7	8,9	0,4	144
332	Макароны с маслом слив.	100/3	3,4	6,1	22,8	163,0
638	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	31,4	124,0
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	Сок фруктовый	200	1,4		24,4	108
	Фрукт		1,5		35	66
	Пищевая, энергетическая ценность		34,8	27,3	195,04	1015,0
9 день завтрак						
Завтрак						
	Салат из свеклы отварной с растит.маслом	50	0,90	3,05	5,7	45,21
492	Плов из птицы	150	12,2	11,9	27,2	269
647	Кисель из повидла	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72

	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	Фрукт		1,5		35	72
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
	Пищевая, энергетическая ценность		21,4	20,8	164,3	1242,7

10 день завтрак						
Завтрак						
	Винегрет овощной с растительным маслом	50	0,8	6,1	8,9	88
451	Котлета из свинины	80	13,6	13,6	3,9	195
520	Картофельное пюре	100/3	2,1	6,75	14,5	126
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	-	23,6	94
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	Сок фруктовый	200	1,4		24,4	108
	Фрукт		1,5		35	66
	Пищевая, энергетическая ценность		40,75	66,85	184,58	1481,8