

«Утверждаю»
Директор школы _____ Киселев В.П.



МБОУ «Рамасухская ООШ»
Примерное меню
2023-2024 учебный год
1-4 классы (осень)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда,г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день завтрак						
Завтрак						
14	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,71	2,54	4,51	43,7
451	Биточки из птицы с соусом	80	15,9	14,4	16,0	261,0
679	Каша гречневая со слив. маслом	100	4,97	3,74	23,89	153,63
647	Кисель из повидла	200	-	-	33,4	134
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,4	0,75	14,0	74
	Хлеб ржаной	30	2,13	0,87	14,0	68
	Фрукт или сок		1,5		35	66
	Пищевая энергетическая ценность		27,61	22,3	140,8	800,33
2 день завтрак						
Завтрак						
13	Салат из свежих огурцов с растит маслом	60	0,90	3,05	5,7	45,21
	Мясо птицы с соусом	80	15,7	8,9	0,4	144
688	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,45
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,4	0,75	14,0	74
	Хлеб ржаной	30	2,13	0,87	14,0	68
	Фрукт или сок		1,5		35	66
	Пищевая энергетическая ценность		28,19	18,09	120,31	659,86

Отв. за питание _____ Теленкова Л.С.

«Утверждаю»
 Директор школы  Киселев В.П.



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда,г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
3 день завтрак						
Завтрак						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,38	3,04	1,2	33,65
304	Плов из птицы	150	10,8	5,9	18,9	175,0
647	Кисель из повидла	200	-	-	33,4	134
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,4	0,75	14,0	74
	Хлеб ржаной	30	2,13	0,87	14,0	68
	Фрукт или сок		1,5		35	66
	Пищевая, энергетическая ценность		17,21	10,56	116,5	550,65
4 день завтрак						
Завтрак						
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	50	0,71	2,54	4,51	43,7
374	Рыба тушеная с овощами	80	6,5	4,4	7,6	98
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,4	0,75	14,0	74
	Хлеб ржаной	30	2,13	0,87	14,0	68
	Фрукт или сок		1,5		35	66
	Пищевая, энергетическая ценность		16,34	13,36	120,32	581,15

Отв. за питание  Теленкова Л.С.

«Утверждаю»
 Директор школы _____ Киселев В.П.



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда,г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
5 день завтрак						
Завтрак						
13	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,8	0,0	4,1	74,4
394	Жаркое по домашнему	200	12,6	19,20	33,60	265
647	Кисель из повидла	200	-	-	33,4	134
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,4	0,75	14,0	74
	Хлеб ржаной	30	2,13	0,87	14,0	68
	Фрукт или сок		1,5		35	66
	Пищевая, энергетическая ценность		19,43	20,82	134,1	681,4
6 день завтрак						
Завтрак						
43	Салат из свежей капусты с раст. маслом	60	0,38	3,04	1,2	33,65
451	Котлета из птицы с соусом красным осн.	80	13,8	15,4	19	265
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,4	0,75	14,0	74
	Хлеб ржаной	30	2,13	0,87	14,0	68
	Фрукт или сок		1,5		35	66
	Пищевая энергетическая ценность		23,31	24,86	128,41	738,1

Отв. за питание Теленкова Л.С. Теленкова Л.С.

«Утверждаю»
 Директор школы _____ Киселев В.П.



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7 день завтрак						
Завтрак						
14	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	1,4	5,1	8,9	88
451	Гуляш из птицы	80	13,8	15,4	19,0	265
679	Каша гречневая со слив. маслом	100	4,97	3,74	23,89	153,63
647	Кисель из повидла	200	-	-	33,4	134
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,4	0,75	14,0	74
	Хлеб ржаной	30	2,13	0,87	14,0	68
	Фрукт или сок		1,5		35	66
	Пищевая энергетическая ценность		26,2	25,86	148,19	848,63
8 день завтрак						
Завтрак						
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,71	2,54	4,51	43,7
462	Тефтели из птицы с соусом красным осн	90	9,6	8,5	8,5	151
688	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,45
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,4	0,75	14,0	74
	Хлеб ржаной	30	2,13	0,87	14,0	68
	Фрукт или сок		1,5		35	66
	Пищевая, энергетическая ценность		21,9	17,18	127,22	665,35

Отв. за питание _____ Теленкова Л.С.

«Утверждаю»
 Директор школы _____ Киселев В.П.



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда,г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
9 день завтрак						
Завтрак						
13	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,67	3,08	3,84	45,8
304	Плов из птицы	150	12,2	11,9	27,2	269
647	Кисель из повидла	200	-	-	33,4	134
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,4	0,75	14,0	74
	Хлеб ржаной	30	2,13	0,87	14,0	68
	Фрукт или сок		1,5		35	66
	Пищевая, энергетическая ценность		18,9	16,6	127,44	656,8
10 день завтрак						
Завтрак						
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,71	2,54	4,51	43,7
416	Котлета из рыбы с соусом	80	13,6	13,6	3,9	195
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,4	0,75	14,0	74
	Хлеб ржаной	30	2,13	0,87	14,0	68
	Фрукт или сок		1,5		35	66
	Пищевая, энергетическая ценность		23,44	22,56	116,62	678,15

Отв. за питание _____ Теленкова Л.С.