

«Утверждаю»
 Директор школы  Киселев В.П.

МБОУ «Рамасухская ООШ» Рамасухская
Примерное меню
2023-2024 учебный год
5-9 классы (осень)



№ 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
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Сыр твердый	8	2,5	5,0	0,09	47,8
	Масло сливочное	8	0,13	7	0,09	66
Обед						
14	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	50	0,71	2,54	4,51	43,7
206	Суп с горохом, птицей	250	5,49	5,28	16,33	134,75
451	Биточки из птицы с соусом	50/30	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/джема	200	-	-	33,4	134
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Пищевая энергетическая ценность		43,82	49,9	172,00	1314,08
2 день завтрак						
94	Оладьи с повидлом/джемом	80	5,8	5,48	18,57	146,80
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
Обед						
13	Салат из свежих огурцов с растит маслом	50	0,90	3,05	5,7	45,21
170	Борщ из свежей капусты, с птицей, сметаной	250	1,81	4,91	12,52	102,50
	Мясо птицы с соусом	50/30	15,7	8,9	0,4	144
688	Макаронь 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 ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Пищевая энергетическая ценность		38,2	40,76	136,18	1020,96

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						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Сыр твердый	8	2,5	5,0	0,09	47,8
	Масло сливочное	8	0,13	7	0,09	66
Обед						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	50	0,38	3,04	1,2	33,65
187	Щи из свежей капусты с птицей, сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75
304	Плов из птицы	150	10,8	5,9	18,9	175,0
647	Кисель из повидла/джема	200	-	-	33,4	134
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Пищевая, энергетическая ценность		28,31	34,94	137,01	980,4
4 день завтрак						
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,60
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00
	Хлеб пшеничный(батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Сыр твердый	8	2,5	5,0	0,09	47,8
	Масло сливочное	8	0,13	7	0,09	66
Обед						
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	50	0,71	2,54	4,51	43,7
204	Суп картофельный с пшеном, птицей	250	2,18	2,84	14,29	91,50
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 ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Пищевая, энергетическая ценность		26,89	33,96	136,47	926,05

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
5 день завтрак						
	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	146,80
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Сыр твердый	8	2,5	5,0	0,09	47,8
	Масло сливочное	8	0,13	7	0,09	66
Обед						
13	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,8	0,0	4,1	74,4
208	Суп с макаронными изделиями, птицей	250	2,69	2,84	17,14	104,75
394	Жаркое по домашнему	200	12,6	19,20	33,60	265
647	Кисель из повидла	200	-	-	33,4	134
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Пищевая, энергетическая ценность		29,52	42,26	154,62	1047,95
6 день завтрак						
161	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,0	6,32	18,6	150
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Сыр твердый	8	2,5	5,0	0,09	47,8
	Масло сливочное	8	0,13	7	0,09	66
Обед						
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	50	0,71	2,54	4,51	43,7
206	Суп с горохом, птицей	250	5,49	5,28	16,33	134,75
451	Котлета из птицы с соусом красн. основным	50/30	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 ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Пищевая энергетическая ценность		39,52	52,46	159,61	1251,85

Отв. за питание _____ Теленкова Л.С.

«Утверждаю»
 Директор школы _____ Киселев В.П.



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7 день завтрак						
	Оладьи с повидлом/джемом	80	5,8	5,48	18,57	146,80
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
Обед						
14	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	50	0,38	3,04	1,2	33,65
170	Борщ из свежей капусты, с птицей, сметаной	250	1,81	4,91	12,52	102,50
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 ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Пищевая энергетическая ценность		36,21	48,53	164,06	1209,73
8 день завтрак						
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,60
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Сыр твердый	8	2,5	5,0	0,09	47,8
	Масло сливочное	8	0,13	7	0,09	66
Обед						
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	50	0,71	2,54	4,51	43,7
204	Суп картофельный с пшеном, птицей	250	2,18	2,84	14,29	91,50
462	Тефтели из птицы с соусом красным основным	60/30	9,6	8,5	8,5	151
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 ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Пищевая, энергетическая ценность		33,65	39,78	151,77	1098,25

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
9 день завтрак						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00
	Хлеб пшеничный(батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Сыр твердый	8	2,5	5,0	0,09	47,8
	Масло сливочное	8	0,13	7	0,09	66
Обед						
13	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,67	3,08	3,84	45,8
187	Щи из свежей капусты с птицей, сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75
304	Плов из птицы	150	12,2	11,9	27,2	269
647	Кисель из повидла	200	-	-	33,4	134
	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Пищевая, энергетическая ценность		28,8	38,98	139,55	998,55
10 день завтрак						
	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	146,80
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72
	Сыр твердый	8	2,5	5,0	0,09	47,8
	Масло сливочное	8	0,13	7	0,09	66
Обед						
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	50	0,8	0,0	4,1	74,4
204	Суп с рисом, птицей	250	1,98	2,74	14,58	90,75
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 ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Пищевая, энергетическая ценность		32,82	43,9	134,58	1030,7

Отв. за питание _____ Теленкова Л.С.