

«Утверждаю»  
Директор школы  Киселев В.П.

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



| № рецептуры           | Наименование блюд                             | Выход блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|-----------------------|-----------------------------------------------|----------------|-------|-------|----------|--------------|
| <b>1 день завтрак</b> |                                               |                |       |       |          |              |
| 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           |
| <b>Обед</b>           |                                               |                |       |       |          |              |
| 14                    | 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                   | 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      |
| <b>2 день завтрак</b> |                                               |                |       |       |          |              |
| 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       |
| <b>Обед</b>           |                                               |                |       |       |          |              |
| 13                    | Винегрет 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                   | 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               |                | 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 |
|-----------------------|------------------------------------------------|----------------|-------|-------|----------|--------------|
| <b>3 день завтрак</b> |                                                |                |       |       |          |              |
| 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           |
| <b>Обед</b>           |                                                |                |       |       |          |              |
| 15                    | Салат из свёклы отварной 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        |
| <b>4 день завтрак</b> |                                                |                |       |       |          |              |
| 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           |
| <b>Обед</b>           |                                                |                |       |       |          |              |
| 43                    | Огурцы солёные порционно                       | 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.

«Утверждаю»  
Директор школы \_\_\_\_\_ Киселев В.П.



| № рецептуры           | Наименование блюд                             | Выход блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|-----------------------|-----------------------------------------------|----------------|-------|-------|----------|--------------|
| <b>5 день завтрак</b> |                                               |                |       |       |          |              |
|                       | 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           |
| <b>Обед</b>           |                                               |                |       |       |          |              |
| 13                    | Салат из свежей капусты 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      |
| <b>6 день завтрак</b> |                                               |                |       |       |          |              |
| 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           |
| <b>Обед</b>           |                                               |                |       |       |          |              |
| 43                    | Огурцы солёные порционно                      | 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 |
|-----------------------|-----------------------------------------------|----------------|-------|-------|----------|--------------|
| <b>7 день завтрак</b> |                                               |                |       |       |          |              |
|                       | 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       |
| <b>Обед</b>           |                                               |                |       |       |          |              |
| 14                    | Винегрет 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      |
| <b>8 день завтрак</b> |                                               |                |       |       |          |              |
| 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           |
| <b>Обед</b>           |                                               |                |       |       |          |              |
| 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.

«Утверждаю»  
 \_\_\_\_\_ Киселев И.И.

|    |      |              |
|----|------|--------------|
| ки | Жиры | Углево<br>ды |
|----|------|--------------|

Отв. за питание Теленкова Л.С.