

Примерное меню на 10 дней
для образовательных организаций Почепского района
МБОУ «Первомайская СОШ»
2021- 2022 учебный год

№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день, Завтрак 5-11 классы						
54-9к	Суп молочный с гречневой крупой с маслом сливочным	250	10,7	15,9	42,7	357,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	0,5	17,8	88
54-1з	Сыр твердый	8	2	2,2	-	27
54-19з	Масло сливочное	8	0,1	8,2	0,1	74,8
	Пищевая энергетическая ценность		18	30,1	27,6	453,6
Завтрак 1-4 классы						
54-11з	Салат из свежей моркови с растительным маслом/Огурец соленый порционно	80	0,7	8,1	5,8	99
54-5м	Котлета из курицы	80	14,4	3,3	10,1	127,1
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-1г	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,3	5,5	32,7	202
54-20хн	Кисель из повидла	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром	Хлеб ржаной	40	3	0,5	17,8	88
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	0,5	17,8	88
54-1з	Сыр твердый	8	2	2,2	-	27
54-19з	Масло сливочное	8	0,1	8,2	0,1	74,8
	Фрукт	100	0,5	0,5	12,7	57,7
	Пищевая, энергетическая ценность		25,9	19,4	97,9	670
Обед 5-11 классы						
54-11з	Салат из свежей моркови с растительным маслом/Огурец соленый порционно	100	0,9	10,2	7,2	123,8
54-2с	Борщ со свежей капустой с мясом птицы со сметаной	250	8	7,7	12,9	180,3
54-5м	Котлета из курицы	80	14,4	3,3	10,1	127,1
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-1г	Макаронны отварные со сливочным маслом	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-20хн	Кисель из повидла	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром	Хлеб ржаной	40	3	0,5	17,8	88
	Пищевая, энергетическая ценность		33,8	29,2	106,1	848,2

2 день Завтрак 5-11классы						
54-7т	Творожно-пшениная запеканка	150	10,2	7	14,1	159,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	0,5	17,8	88
54-1з	Сыр твердый	8	2	2,2		27
54-19з	Масло сливочное	8	0,1	8,2	0,1	74,8
	Пищевая энергетическая ценность		19,1	21,4	43,2	440,4
Завтрак 1-4 классы						
54-8з	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	80	1,3	8,1	7,8	108,7
54-22м	Рагу овощное с курицей	200	21	7	17,5	217,4
54-3хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	0,5	17,8	88
54-19з	Масло сливочное	8	0,1	8,2	0,1	74,8
Пром	Хлеб ржаной	40	3	0,5	17,8	88
Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Пищевая, энергетическая ценность		26,8	15,8	83,1	581,7
Обед 5-11 классы						
54-8з	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,6	10,1	9,6	136
54-8с	Суп с горохом с мясом птицы	250	10,3	6,3	20,6	204
54-22м	Рагу овощное с курицей	250	26,2	8,8	21,9	271,6
54-3хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб ржаной	40	3	0,5	17,8	88
	Пищевая, энергетическая ценность		41,6	25,7	89,7	780,6

3 день, Завтрак 5-11 классы						
54-16	Каша «Дружба»	250	6,2	8,7	29,9	222,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	0,5	17,8	88
54-1з	Сыр твердый	8	2	2,2	-	27
54-19з	Масло сливочное	8	0,1	8,2	0,1	74,8
	Пищевая энергетическая ценность		15,9	24	60,3	519,5
Завтрак 1-4 классы						
2	Салат Степной с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5
54-3м	Капуста тушеная со свиной	200	8,4	7,9	6,4	130,7
54-20хн	Кисель из повидла	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	0,5	17,8	88
54-1з	Сыр твердый	8	2	2,2	-	27
Пром	Хлеб ржаной	40	3	0,5	17,8	88
	Фрукт	100	0,5	0,5	12,7	57,7
	Пищевая, энергетическая ценность		14,9	17,5	61,1	462,1
Обед 5-11 классы						
2	Салат Степной с растительным маслом	80	0,5	7,1	5,4	89,5
54-7с	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	8,4	4	23,3	187
54-3м	Капуста тушеная со свиной	250	8,4	7,9	6,4	130,7
54-20хн	Кисель из повидла	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром	Хлеб ржаной	40	3	0,5	12,7	88
	Пищевая, энергетическая ценность		22,3	21	66,6	591,4

4 день. Завтрак 5-11классы						
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	0,5	17,8	88
54-1з	Сыр твердый	8	2	2,2	-	27
54-19з	Масло сливочное	8	0,1	8,2	0,1	74,8
	Пищевая энергетическая ценность		15,8	20,5	62,5	497,5
Завтрак 1-4 классы						
54-7з	Салат из свежей капусты с растительным маслом/Икра морковная/	80	2	8,1	8,4	114,4
54-11м	Плов из свинины	200	15,2	15,4	38,6	354,4
54-3хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	0,5	17,8	88
54-19з	Масло сливочное	8	0,1	8,2	0,1	74,8
Пром	Хлеб ржаной	40	3	0,5	17,8	88
Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Пищевая энергетическая ценность		23	28,8	91,2	716,3
Обед 5-11 классы						
54-7з	Салат из свежей капусты с растительным маслом/икра морковная/	100	2,5	10,1	10,4	143
54-4с	Рассольник с мясом птицы со сметаной	250	7,8	8,3	14,8	247,5
54-11м	Плов из свинины	250	19,1	19,3	48,2	443
54-3хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб ржаной	40	3	0,5	17,8	88
	Пищевая, энергетическая ценность		31,3	41	94,5	954,4

5 день. Завтрак 5-11 классы						
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237
54-23г	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	0,5	17,8	88
54-1з	Сыр твердый	8	2	2,2	-	27
54-19з	Масло сливочное	8	0,1	8,2	0,1	74,8
	Пищевая энергетическая ценность		19,6	30,3	71,8	638,1
Завтрак 1-4 классы						
54-16з	Винегрет овощной с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5
54-11р	Рыба тушеная	80	9,6	5,2	4,4	103
54-11г	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	4,1	8,1	26,4	194,4
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-20хн	Кисель из повидла	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	0,5	17,8	88
54-1з	Сыр твердый	8	2	2,2	-	27
54-19з	Масло сливочное	8	0,1	8,2	0,1	74,8
Пром	Хлеб ржаной	40	3	0,5	17,8	88
	Фрукт	100	0,5	0,5	12,7	57,7
	Пищевая, энергетическая ценность		21,2	20,9	96,1	657,9
Обед 5-11 классы						
54-16з	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9
54-11с	Суп с пшеном с мясом птицы	250	7,8	8	7,6	157,5
54-11р	Рыба тушеная	80	9,6	5,2	4,4	103
54-11г	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-20хн	Кисель из повидла	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром	Хлеб ржаной	40	3	0,5	17,8	88
	Пищевая, энергетическая ценность		26,9	22,1	104,5	849,7

6 день, Завтрак 5-11 классы						
54-9к	Суп молочный с гречневой крупой с маслом сливочным	250	10,7	15,9	42,7	357,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	0,5	17,8	88
54-1з	Сыр твердый	8	2	2,2	-	27
54-19з	Масло сливочное	8	0,1	8,2	0,1	74,8
	Пищевая энергетическая ценность		18	30,1	27,6	453,6
Завтрак 1-4 классы						
54-11з	Салат из свежей моркови с растительным маслом/Огурец соленый порционно/	80	0,7	8,1	5,8	99
54-5м	Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-1г	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,3	5,5	32,7	202
54-20хн	Кисель из повидла	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	0,5	17,8	88
54-1з	Сыр твердый	8	2	2,2	-	27
54-19з	Масло сливочное	8	0,1	8,2	0,1	74,8
Пром	Хлеб ржаной	40	3	0,5	17,8	88
	Фрукт	100	0,5	0,5	12,7	57,7
	Пищевая, энергетическая ценность		25,9	19,4	97,9	670
Обед 5-11 классы						
54-11з	Салат из свежей моркови с растительным маслом/Икра морковная	100	0,9	10,2	7,2	123,8
54-2с	Борщ со свежей капустой с мясом птицы со сметаной	250	8	7,7	12,9	180,3
54-5м	Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-1г	Макаронны отварные со сливочным маслом	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-20хн	Кисель из повидла	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром	Хлеб ржаной	40	3	0,5	17,8	88
	Пищевая, энергетическая ценность		33,8	29,2	106,1	848,2

7 день Завтрак 5-11классы						
54-7т	Творожно-пшениная запеканка	150	10,2	7	14,1	159,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	0,5	17,8	88
54-1з	Сыр твердый	8	2	2,2		27
54-19з	Масло сливочное	8	0,1	8,2	0,1	74,8
	Пищевая энергетическая ценность		19,1	21,4	43,2	440,4
Завтрак 1-4 классы						
54-8з	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	80	1,3	8,1	7,8	108,7
54-22м	Рагу овощное с курицей	200	21	7	17,5	217,4
54-3хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	0,5	17,8	88
54-19з	Масло сливочное	8	0,1	8,2	0,1	74,8
Пром	Хлеб ржаной	40	3	0,5	17,8	88
Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Пищевая, энергетическая ценность		26,8	15,8	83,1	581,7
Обед 5-11 классы						
54-8з	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,6	10,1	9,6	136
54-8с	Суп с горохом с мясом птицы	250	10,3	6,3	20,6	204
54-22м	Рагу овощное с курицей	250	26,2	8,8	21,9	271,6
54-3хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб ржаной	40	3	0,5	17,8	88
	Пищевая, энергетическая ценность		41,6	25,7	89,7	780,6

8 день, Завтрак 5-11 классы						
54-16	Каша «Дружба»	250	6,2	8,7	29,9	222,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	0,5	17,8	88
54-1з	Сыр твердый	8	2	2,2	-	27
54-19з	Масло сливочное	8	0,1	8,2	0,1	74,8
	Пищевая энергетическая ценность		15,9	24	60,3	519,5
Завтрак 1-4 классы						
2	Салат Степной с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5
54-3м	Капуста тушеная со свиной	200	8,4	7,9	6,4	130,7
54-20хн	Кисель из повидла	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	0,5	17,8	88
54-1з	Сыр твердый	8	2	2,2	-	27
Пром	Хлеб ржаной	40	3	0,5	17,8	88
	Фрукт	100	0,5	0,5	12,7	57,7
	Пищевая, энергетическая ценность		14,9	17,5	61,1	462,1
Обед 5-11 классы						
2	Салат Степной с растительным маслом	80	0,5	7,1	5,4	89,5
54-7с	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	8,4	4	23,3	187
54-3м	Капуста тушеная со свиной	250	8,4	7,9	6,4	130,7
54-20хн	Кисель из повидла	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром	Хлеб ржаной	40	3	0,5	12,7	88
	Пищевая, энергетическая ценность		22,3	21	66,6	591,4

9 день. Завтрак 5-11 классы						
54-3г	Макаронны отварныы с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	0,5	17,8	88
54-1з	Сыр твердый	8	2	2,2	-	27
54-19з	Масло сливочное	8	0,1	8,2	0,1	74,8
	Пищевая энергетическая ценность		15,8	20,5	62,5	497,5
Завтрак 1-4 классы						
54-7з	Салат из свежей капусты с растительным маслом/Икра морковная/	80	2	8,1	8,4	114,4
54-11м	Плов из свинины	200	15,2	15,4	38,6	354,4
54-3хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	0,5	17,8	88
54-19з	Масло сливочное	8	0,1	8,2	0,1	74,8
Пром	Хлеб ржаной	40	3	0,5	17,8	88
Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Пищевая энергетическая ценность		23	28,8	91,2	716,3
Обед 5-11 классы						
54-7з	Салат из свежей капусты с растительным маслом/икра морковная/	100	2,5	10,1	10,4	143
54-4с	Рассольник с мясом птицы со сметаной	250	7,8	8,3	14,8	247,5
54-11м	Плов из свинины	250	19,1	19,3	48,2	443
54-3хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб ржаной	40	3	0,5	17,8	88
	Пищевая, энергетическая ценность		31,3	41	94,5	954,4

10 день. Завтрак 5-11 классы						
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237
54-23г	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	0,5	17,8	88
54-1з	Сыр твердый	8	2	2,2	-	27
54-19з	Масло сливочное	8	0,1	8,2	0,1	74,8
	Пищевая энергетическая ценность		19,6	30,3	71,8	638,1
Завтрак 1-4 классы						
54-16з	Винегрет овощной с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5
54-11р	Рыба тушеная	80	9,6	5,2	4,4	103
54-11г	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	4,1	8,1	26,4	194,4
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-20хн	Кисель из повидла	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	3	0,5	17,8	88
54-1з	Сыр твердый	8	2	2,2	-	27
54-19з	Масло сливочное	8	0,1	8,2	0,1	74,8
Пром	Хлеб ржаной	40	3	0,5	17,8	88
	Фрукт	100	0,5	0,5	12,7	57,7
	Пищевая, энергетическая ценность		21,2	20,9	96,1	657,9
Обед 5-11 классы						
54-16з	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9
54-11с	Суп с пшеном с мясом птицы	250	7,8	8	7,6	157,5
54-11р	Рыба тушеная	80	9,6	5,2	4,4	103
54-11г	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-20хн	Кисель из повидла	200	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром	Хлеб ржаной	40	3	0,5	17,8	88
	Пищевая, энергетическая ценность		26,9	22,1	104,5	849,7