

МЕНЮ
(десятидневное)
для учащихся 5 – 9 классов
МБОУ «Семецкая общеобразовательная школа»
на 2024 – 2025 учебный год

№ реце птуры	Наименование блюд	Выход блюда,г	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность
1 день завтрак						
54-25.1к-2020	Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72,0
Обед						
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	20/250	8,35	5,75	20,35	166,43
54-23м-2020	Биточки мясные	50	14,4	6,3	10,1	127,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-20хн-2020	Кисель из повидла	200	0,4	0,1	14,4	59,7
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20,0	106,0
	<i>Пищевая энергетическая ценность</i>	<i>1130</i>	<i>42,45</i>	<i>26,35</i>	<i>149,55</i>	<i>981,43</i>
2 день завтрак						
54-6к-2020	Суп молочный с пшеном	200	8,3	11,7	37,5	288,0
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,6	0,7	13,6	72,0
Обед						
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем, с курицей	20/250	5,88	7,63	12,63	142,78
54-21м-2020	Курица отварная	50	25,7	2,0	0,9	123,8
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20,0	106,0
	<i>Пищевая энергетическая ценность</i>	<i>1130</i>	<i>55,08</i>	<i>32,23</i>	<i>148,33</i>	<i>1106,78</i>
3 день завтрак						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,58	17,72	143,02
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72,0
Обед						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты, с курицей	20/250	5,78	7,58	7,13	120,8
54-12м-2020	Плов с курицей	150	27,3	8,1	33,2	314,6
54-20хн-2020	Кисель из повидла	200	0,4	0,1	14,4	59,7
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20,0	106,0
	<i>Пищевая энергетическая ценность</i>	<i>1080</i>	<i>44,78</i>	<i>23,26</i>	<i>112,55</i>	<i>842,92</i>

4 день завтрак						
54-6к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	5,86	15,78	138,72
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72,0
Обед						
54-6с-2020	Суп картофельный с пшеном, с курицей	20/250	6,45	3,48	23,23	149,5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20,0	106,0
	Пищевая энергетическая ценность	1150	35,59	26,84	129,01	903,22
5 день завтрак						
Завтрак						
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200	5,0	6,9	23,9	178,0
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72,0
Обед						
54-4с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	20/250	6,45	3,48	23,23	149,5
54-23м-2020	Биточки мясные	50	14,4	6,3	10,1	127,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-20хн-2020	Кисель из повидла	200	0,4	0,1	14,4	59,7
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20,0	106,0
	Пищевая энергетическая ценность	1130	39,25	27,58	152,83	992,21
6 день завтрак						
Завтрак						
161	Блины с повидлом	10/100	5,3	6,88	14,6	141,0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72,0
Обед						
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	20/250	8,35	5,75	20,35	166,43
54-5м-2020	Котлета мясная	50	14,4	3,3	10,1	127,1
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	8,5	32,7	202,0
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20,0	106,0
	Пищевая энергетическая ценность	1040	39,65	26,33	137,65	922,33
7 день завтрак						
54-6к-2020	Суп молочный с пшеном	200	8,3	11,7	37,5	288,0
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,6	0,7	13,6	72,0
Обед						
54-5к-2020	Суп картофельный с перловой крупой, с курицей	20/250	2,0	5,2	13,1	261,0
54-5м-2020	Котлета мясная	50	14,4	3,3	10,1	127,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	9,9	35,9	238,9
54-20хн-2020	Кисель из повидла	200	0,4	0,1	14,4	59,7
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20,0	106,0
	Пищевая энергетическая ценность	1130	42,7	35,6	155,8	1243,9

8 день завтрак						
54-6к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	5,86	15,78	138,72
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72,0
Обед						
54-6с-2020	Суп картофельный с пшеном, с курицей	20/250	6,45	3,48	23,23	149,5
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
54-23м-2020	Биточек мясной	50	14,4	6,3	10,1	127,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20,0	106,0
	Пищевая, энергетическая ценность	1130	38,19	23,04	141,71	903,12
9 день завтрак						
Завтрак						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,58	17,72	143,02
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72,0
Обед						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты, с курицей	20/250	5,78	7,58	7,13	120,8
54-12м-2020	Плов с курицей	150	27,3	8,1	33,2	314,6
54-20хн-2020	Кисель из повидла	200	0,4	0,1	14,4	59,7
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20,0	106,0
	Пищевая, энергетическая ценность	1080	48,38	26,76	117,25	907,32

10 день завтрак						
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	231,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,7	13,6	72,0
Обед						
54-7с-2020	Суп картофельный с рисом, с курицей	20/250	5,5	5,58	17,72	143,02
54-5м-2020	Котлета мясная	50	14,4	6,3	10,1	127,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0
	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20,0	106,0
	Пищевая, энергетическая ценность	1080	35,6	26,88	142,92	933,32

«СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания обучающихся 5 – 9 классов в общеобразовательных организациях»
 Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Новосибирск – 2021