



МЕНЮ
(десятидневное)
 для учащихся 5-9 классов
 МБОУ «Тубольская основная общеобразовательная школа»
 на 2024-2025 у.г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день						
Обед						
45	Салат из свежей капусты с р/м	60	0,85	3,05	5,41	52,44
111	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250/20	2,69	2,84	17,14	104,75
145	Картофель тушёный с мясом птицы	100	12,2	11,85	27,15	26,85
	Хлеб ржаной	20	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,6	0,7	13,6	72
349	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	9,42
	Пищевая энергетическая ценность		21,38	19,64	108,6	371,46
2 день						
Обед						
52	Салат из свеклы с раст.маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34
102	Суп картофельный с горохом и мясом птицы	250/20	5,49	5,28	16,33	134,75
279	Тефтели мясные с соусом	60/30	8,87	9,83	11,71	171
171	Каша гречневая со слив. маслом	150/3,5	4,82	8,71	30,66	220,35
	Хлеб ржаной	20	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,6	0,7	13,6	72
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28
	Пищевая энергетическая ценность		25,64	29,37	111,32	788,44
3 день						
Обед						
34	Салат из свеклы с горошком, раст.маслом	60	1	2,51	4,91	46,26
82	Борщ с мясом птицы	250/20	1,81	4,91	125,25	102,5
	Котлета мясная с соусом	75/30	12,44	9,24	12,56	183
309	Макароны отварные с маслом	100/3,5	8,77	9,35	57,93	336,51
	Хлеб ржаной	20	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,6	0,7	13,6	72
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	9,42
	Пищевая энергетическая ценность		29,66	27,91	259,01	659,69

4 день						
Обед						
	Салат из свежей капусты с р/м	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	Суп картофельный с рисом и мясом птицы	250/20	1,98	2,74	14,58	90,75
	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42
	Картофельное пюре со слив.маслом	150/5	3,06	4,8	20,45	137,25
	Хлеб ржаной	20	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,6	0,7	13,6	72
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28
	Пищевая энергетическая ценность		17,81	13,3	90,58	528,44
5 день						
Обед						
67	Винегрет с р/м	60	0,82	3,71	5,06	56,88
88	Щи из капусты с мясом птицы	250/20	1,75	4,89	8,49	84,75
268	Котлеты мясные с соусом	75/30	12,44	9,24	12,56	183
309	Макароны отварные с маслом	100/3,5	8,77	9,35	57,93	336,51
	Хлеб ржаной	20	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,6	0,7	13,6	72
349	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	9,42
	Пищевая энергетическая ценность		29,42	29,09	142,4	848,56
6 день						
Обед						
45	Салат из свежей капусты с р/м	60	0,85	3,05	5,41	52,44
111	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250/20	2,69	2,84	17,14	104,75
145	Картофель тушёный с мясом птицы	100	12,2	11,85	27,15	26,85
	Хлеб ржаной	20	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,6	0,7	13,6	72
349	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	9,42
	Пищевая энергетическая ценность		21,38	19,64	108,6	371,46
7 день						
Обед						
52	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34
102	Суп картофельный с горохом и мясом птицы	250/20	5,49	5,28	16,33	134,75
279	Тефтели мясные с соусом	60/30	8,87	9,83	11,71	171
171	Каша гречневая со слив.маслом	150/3,5	4,82	8,71	30,66	220,35
	Хлеб ржаной	20	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,6	0,7	13,6	72
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28
	Пищевая энергетическая ценность		25,64	29,37	111,32	788,44

8 день						
Обед						
	Салат из свеклы с горошком, раст.маслом	60	1	2,51	4,91	46,26
	Борщ с мясом птицы	250/20	1,81	4,91	125,25	102,5
	Колбаса отварная с маслом слив.	80/5	11,1	23,9	1,6	266
309	Макароньы отварные с маслом	100/3,5	8,77	9,35	57,93	336,51
	Хлеб ржаной	20	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,6	0,7	13,6	72
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	9,42
	Пищевая энергетическая ценность		29,66	27,91	259,01	659,69

9 день						
Обед						
45	Салат из свежей капусты с р/м	60	0,85	3,05	5,41	52,44
101	Суп картофельный с рисом и мясом птицы	250/20	1,98	2,74	14,58	90,75
244	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42
694	Картофельное пюре со слив.маслом	150/5	3,06	4,8	20,45	137,25
	Хлеб ржаной	20	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,6	0,7	13,6	72
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28
	Пищевая энергетическая ценность		17,81	13,3	90,58	528,44

10 день						
Обед						
67	Винегрет с р/м	60	0,82	3,71	5,06	56,88
88	Щи из капусты с мясом птицы	250/20	1,75	4,89	8,49	84,75
268	Котлеты мясные с соусом	75/30	12,44	9,24	12,56	183
309	Макароньы отварные с маслом	100/3,5	8,77	9,35	57,93	336,51
	Хлеб ржаной	20	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,6	0,7	13,6	72
349	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	9,42
	Пищевая энергетическая ценность		29,42	29,09	142,4	848,56

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.