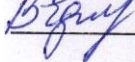


Утверждаю:

Директор МБОУ «Бакланская СОШ»



Ефименко В.В.

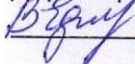


**Примерное меню
МБОУ Бакланская СОШ
для 1-4 классов
Почепского района на 2023- 2024 учебный год**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день завтрак						
9	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	5,04	5,29	68,4
416	Котлета мясная с соусом красным основным, с овощами	50/30	7,45	7,2	8	180
139	Капуста тушёная	150	3,6	5,5	11,8	115,5
275	Кисель из повидла	200	0,15	-	38,71	155,43
	Кондитерские изд	50				
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72

Утверждаю:

Директор МБОУ «Бакланская СОШ»



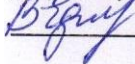
Ефименко В.В.



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
2 день завтрак						
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	243,75
437	Гуляш из свинины	50	13,9	6,5	0,4	132
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72

Утверждаю:

Директор МБОУ «Бакланская СОШ»



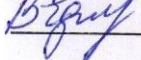
Ефименко В.В.



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
3 день завтрак						
9	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	5,04	5,29	68,4
203	Макароны отварные с маслом	150	5,5	5,8	30,5	195,7
487	Мясо курицы отв.	50	15,7	8,9	0,4	144
387	Напиток из повидла	200	0,1	0	26,3	105,4
399	Блинчики с маслом слив	50	2,6	3,1	15	98
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72

Утверждаю:

Директор МБОУ «Бакланская СОШ»



Ефименко В.В.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
4 день завтрак						
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
128	Картофельное пюре	150	3,1	9,2	18	172,86
229	Рыба тушеная с овощами с томатом	75/50	13,87	7,85	6,53	150
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72

Утверждаю:

Директор МБОУ «Бакланская СОШ»

Ефименко В.В. «Бакланская СОШ»



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
5 день завтрак						
43	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,85	3,05	5,19	51,54
304	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	209,7
451	Биточек мясной с соусом красным основным, с овощами	50/30	8,6	9,6	12	165,5
275	Кисель из повидла	200	0,15	-	38,71	155,43
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72

Утверждаю:

Директор МБОУ «Бакланская СОШ»

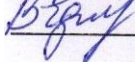
Ефименко В.В.



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
6 день завтрак						
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
139	Капуста тушёная	150	3,6	5,5	11,8	115,5
462	Тефтели мясные с соусом	50/30	9,6	8,5	8,5	151
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72

Утверждаю:

Директор МБОУ «Бакланская СОШ»



Ефименко В.В. МБОУ «Бакланская СОШ»



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7 день завтрак						
9	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	5,04	5,29	68,4
508	Каша гречневая	150	8,6	6,1	38,6	243,75
451	Котлета мясная с соусом красным основным, с овощами	50/30	8,6	9,6	12	165,5
387	Напиток из повидла	200	0,1	0	26,3	105,4
	Кондитерское изд	50				
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72

Утверждаю:

Директор МБОУ «Бакланская СОШ»

В.В. Ефименко

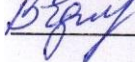
Ефименко В.В.



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
8 день завтрак						
43	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,85	3,05	5,19	51,54
492	Плов из птицы	150	12,2	11,9	27,2	269
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
399	Блинчики с повидлом или маслом	50	2,6	3,1	15	98
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72

Утверждаю:

Директор МБОУ «Бакланская СОШ»



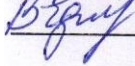
Ефименко В.В.



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
9 день завтрак						
9	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	5,04	5,29	68,4
128	Картофельное пюре	150	3,1	9,2	18,	172,86
229	Рыба тушеная с овощами с томатом	75/50	13,87	7,85	6,53	150
275	Кисель из повидла	200	0,15	-	38,71	155,43
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72

Утверждаю:

Директор МБОУ «Бакланская СОШ»



Ефименко В.В.



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
10 день завтрак						
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
203	Макароны отварные с маслом	150	5,5	5,8	30,5	195,7
437	Гуляш из свинины	50	13,9	6,5	0,4	132
387	Напиток из повидла	200	0,1	0	26,3	105,4
	Кондитерские изделия	50				
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,7	13,6	72