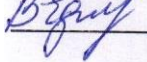


Утверждаю:

Директор МБОУ «Бакланская СОШ»



Ефименко В.В.



Примерное меню

МБОУ Бакланская СОШ

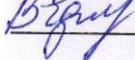
для 5-9,11 классов

Почепского района на 2023- 2024 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день завтрак						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный(батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
Обед						
139	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167
451	Котлета мясная с соусом красным основным, с овощами	50/30	8,6	9,6	12	165,5
203	Макароны отварные с маслом	150	5,5	5,8	30,5	195,7
275	Кисель из повидла	200	0,15	-	38,71	155,43
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108

Утверждаю:

Директор МБОУ «Бакланская СОШ»



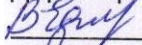
Ефименко В.В.



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
2 день завтрак						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный(батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
Обед						
137	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,1	6	23,2	177
139	Капуста тушёная	150	3,6	5,5	11,8	115,5
451	Биточек мясной с соусом красным основным, с овощами	50/30	8,6	9,6	12	165,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108

Утверждаю:

Директор МБОУ «Бакланская СОШ»

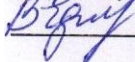
 Ефименко В.В.



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
3 день завтрак						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный(батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
Обед						
110	Борщ из свежей капусты, картофеля	250	6	3,1	27	129
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	243,75
462	Тефтели мясные с соусом	50/30	9,6	8,5	8,5	151
387	Напиток из повидла	200	0,1	0	26,3	105,4
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108

Утверждаю:

Директор МБОУ «Бакланская СОШ»



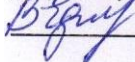
Ефименко В.В.



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
4 день завтрак						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный(батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
Обед						
96	Рассольник Ленинградский	250	2,82	5,29	11,98	142,25
128	Картофельное пюре	150	3,1	9,2	18	172,86
229	Рыба тушеная с овощами с томатом	50/30	13,87	7,85	6,53	150
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108

Утверждаю:

Директор МБОУ «Бакланская СОШ»



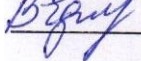
Ефименко В.В.



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
5 день завтрак						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный(батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
Обед						
101	Суп картофельный с крупой(пшеном)	250	2,18	2,84	14,29	91,50
492	Плов из птицы	150	12,2	11,9	27,2	269
275	Кисель из повидла	200	0,15	-	38,71	155,43
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108

Утверждаю:

Директор МБОУ «Бакланская СОШ»



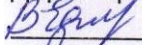
Ефименко В.В.



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
6 день завтрак						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный(батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
Обед						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,57	5,15	7,9	124,75
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
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108

Утверждаю:

Директор МБОУ «Бакланская СОШ»

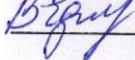
 Ефименко В.В.



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7 день завтрак						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный(батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
Обед						
139	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167
224	Рагу овощное	150	125	2	8,3	11,5
387	Напиток из повидла	200	0,1	0	26,3	105,4
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108

Утверждаю:

Директор МБОУ «Бакланская СОШ»



Ефименко В.В.



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
8 день завтрак						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный(батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
Обед						
137	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,1	6	23,2	177
508	Каша гречневая рассыпчатая	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
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108

Утверждаю:

Директор МБОУ «Бакланская СОШ»

В.В. Ефименко

Ефименко В.В.



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
9 день завтрак						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный(батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
Обед						
110	Борщ из свежей капусты, картофеля с мясом, со сметаной	250	6	3,1	27	129
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
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108

Утверждаю:

Директор МБОУ «Бакланская СОШ»

 Ефименко В.В. Бакланская СОШ



10 день завтрак						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный(батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
Обед						
101	Суп картофельный с перловкой	250	2,5	2,79	217,	103,25
304	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	209,7
462	Тефтели мясные с соусом	50/30	9,6	8,5	8,5	151
387	Напиток из повидла	200	0,1	0	26,3	105,4
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108