«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(С.В.Шалатонова)

**МЕНЮ**

**МБОУ «Макаричская СОШ» Почепского района на 2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп-туры | Наименование блюд | Выход  блюда,гр | белки | жиры | углеводы | Калло-  рийность |
| **1 день: завтрак** | | | | | | |
| 161 | Каша молочная манная | 150/3 | 5,3 | 7,7 | 18,4 | 153 |
| 685 | Чай | 200 | 0.2 | - | 15 | 58 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,7 | 13,6 | 72 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,08 | 3,6 | 0,05 | 33 |
| **обед** | | | | | | |
| 43 | Салат из свежей капусты с растительным маслом | 100 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 141,94 |
| 139 | Суп картофельный с вермишелью с мясом птицы | 25/250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 |
| 462 | Гуляш из мяса свинины | 60/30 | 9,6 | 8,5 | 8,5 | 151 |
| 508 | Каша гречневая со с/м | 150 | 11,6 | 10,4 | 42,6 | 279 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 |  | 31,4 | 124 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность:** |  | **45.72** | **51.29** | **215.29** | **1482,94** |
| **2 день: завтрак** | | | | | | |
| 161 | Каша молочная рисовая | 125 | 3.3 | 10.2 | 51 | 305 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,1 | 3,6 | 27,9 | 148 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 22,6 | 0,4 | 13.6 | 72 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,13 | 7,2 | 0,09 | 66 |
| **обед** | | | | | | |
| 24 | Салат из свежей моркови с маслом растительным | 100 | 1,32 | 10,08 | 7,68 | 126 |
| 110 | Борщ из св. капусты с мясом, сметаной | 250/15/12 | 5,9 | 3,1 | 27,18 | 129 |
| 451 | Котлета из свинины | 100/5 | 13,8 | 15.4 | 19 | 265 |
| 516 | Макароны отварные с м/сливочным | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | Кисель из повидла | 200 | 0,15 |  | 38,71 | 155,43 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность:** |  | **40,5** | **65.3** | **191.2** | **1399,73** |
|  | | | | | | |
| **3 день: завтрак** | | | | | | |
| 161 | Суп молочный с овсянкой с маслом сливочным | 250 | 5.3 | 6.88 | 14.6 | 141 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 5,0 | 31,8 | 187 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 22,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,3 | 4,1 | 0,06 | 48 |
| **обед** | | | | | | |
| 43 | Салат из свежей капусты с р\маслом | 100 | 1.4 | 5.1 | 8.9 | 109 |
| 137 | Суп вермишелевый с мясом птицы | 20/250 | 5.3 | 4.85 | 22.3 | 148.95 |
| 492 | Плов из птицы | 150/50 | 12.2 | 11.85 | 27.15 | 168,5 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.6 |  | 31.4 | 124 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3.0 | 1.2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2.6 | 0.4 | 13.6 | 72 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность:** |  | **49,2** | **54,3** | **185,45** | **1335,25** |
| **4 день: завтрак** | | | | | | |
| 161 | Каша молочная с макаронными изделиями с м/с | 150/3 | 6.6 | 8.6 | 18.3 | 176 |
| 685 | Чай | 200 | 0.2 |  | 15 | 58 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2.6 | 0.4 | 13.6 | 72 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0.3 | 4.1 | 0.06 | 48 |
| **обед** | | | | | | |
| 63 | Винегрет | 100 | 4.9 | 8.6 | 8.4 | 133 |
| 110 | Суп с перловой крупой с мясом | 25/12/250 | 4.3 | 5.4 | 13.2 | 127 |
| 374 | Рыба тушеная с овощами с томатом | 100 | 21.2 | 6.2 |  | 142 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 2.1 | 4.5 | 14.5 | 109 |
| 647 | Кисель из повидла | 200 | 0.15 |  | 38.71 | 155.43 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3.0 | 1.2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2.6 | 0.4 | 13.6 | 72 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность:** |  | **47.95** | **39.4** | **155.37** | **1198.43** |
| **5 день: завтрак** | | | | | | |
| 102 | Каша «Дружба» | 100 | 2.2 | 6.8 | 33.7 | 203 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,1 | 3,6 | 27,9 | 148 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2.6 | 0.4 | 13.6 | 72 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0.3 | 4.1 | 0.06 | 48 |
| **обед** | | | | | | |
| 78 | Икра свекольная | 100 | 2.4 | 7.6 | 13.0 | 132 |
| 133 | Суп с пшеном с рыбой | 25/250 | 7.5 | 8.3 | 35 | 249 |
| 487 | Птица отв с маслом | 50/5 | 19.1 | 7.4 | 0.5 | 145 |
| 534 | Овощное рагу | 150 | 3.75 | 6.9 | 16.05 | 141 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.6 |  | 31.4 | 124 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3.0 | 1.2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2.6 | 0.4 | 13.6 | 72 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность:** |  | **48.75** | **48.1** | **208.71** | **1479** |
| **6 день: завтрак** | | | | | | |
| 161 | Каша молочная манная | 150 | 5,3 | 7,7 | 18,4 | 153 |
| 685 | Чай | 200 | 0.2 | - | 15 | 58 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,7 | 13,6 | 72 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,08 | 3,6 | 0,05 | 33 |
| **обед** | | | | | | |
| 43 | Салат из свежей капусты с растительным маслом | 100 | 1,14 | 10,14 | 11,54 | 141,94 |
| 139 | Суп пшенный с рыбой с мясом птицы | 25/250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 |
| 462 | Гуляш из мяса свинины | 60/30 | 9,6 | 8,5 | 8,5 | 151 |
| 508 | Каша гречневая со с/м | 150 | 11,6 | 10,4 | 42,6 | 279 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 |  | 31,4 | 124 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность:** |  | **45.72** | **51.29** | **215.29** | **1482,94** |
| **7 день: завтрак** | | | | | | |
| 161 | Каша молочная рисовая | 125 | 3.3 | 10.2 | 51 | 305 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,1 | 3,6 | 27,9 | 148 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 22,6 | 0,4 | 13.6 | 72 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,13 | 7,2 | 0,09 | 66 |
| **обед** | | | | | | |
| 24 | Салат из свежей моркови с маслом растительным | 100 | 1,32 | 10,08 | 7,68 | 126 |
| 110 | Борщ из св. капусты с мясом, сметаной | 250/15/12 | 5,9 | 3,1 | 27,18 | 129 |
| 451 | Котлета из свинины | 100/5 | 13,8 | 15.4 | 19 | 265 |
| 516 | Макароны отварные с м/сливочным | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | Кисель из повидла | 200 | 0,15 |  | 38,71 | 155,43 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность:** |  | **40,5** | **65.3** | **191.2** | **1399,73** |
| **8 день: завтрак** | | | | | | |
| 161 | Суп молочный с овсянкой с маслом сливочным | 250 | 5.3 | 6.88 | 14.6 | 141 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 5,0 | 31,8 | 187 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 22,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,3 | 4,1 | 0,06 | 48 |
| **обед** | | | | | | |
| 43 | Салат из свежей капусты с р\маслом | 100 | 1.4 | 5.1 | 8.9 | 109 |
| 137 | Суп вермишелевый с мясом птицы | 20/250 | 5.3 | 4.85 | 22.3 | 148.95 |
| 492 | Плов из птицы | 150/50 | 12.2 | 11.85 | 27.15 | 168,5 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.6 |  | 31.4 | 124 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3.0 | 1.2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2.6 | 0.4 | 13.6 | 72 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность:** |  | **49,2** | **54,3** | **185,45** | **1335,25** |
| **9 день: завтрак** | | | | | | |
| 161 | Каша молочная с макаронными изделиями с м/с | 150/3 | 6.6 | 8.6 | 18.3 | 176 |
| 685 | Чай | 200 | 0.2 |  | 15 | 58 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2.6 | 0.4 | 13.6 | 72 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0.3 | 4.1 | 0.06 | 48 |
| **обед** | | | | | | |
| 63 | Винегрет | 100 | 4.9 | 8.6 | 8.4 | 133 |
| 110 | Суп с перловой крупой с мясом | 25/12/250 | 4.3 | 5.4 | 13.2 | 127 |
| 374 | Рыба тушеная с овощами с томатом | 100 | 21.2 | 6.2 |  | 142 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 2.1 | 4.5 | 14.5 | 109 |
| 647 | Кисель из повидла | 200 | 0.15 |  | 38.71 | 155.43 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3.0 | 1.2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2.6 | 0.4 | 13.6 | 72 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность:** |  | **47.95** | **39.4** | **155.37** | **1198.43** |
| **10 день: завтрак** | | | | | | |
| 102 | Каша «Дружба» | 100 | 2.2 | 6.8 | 33.7 | 203 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,1 | 3,6 | 27,9 | 148 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2.6 | 0.4 | 13.6 | 72 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0.3 | 4.1 | 0.06 | 48 |
| **обед** | | | | | | |
| 78 | Икра свекольная | 100 | 2.4 | 7.6 | 13.0 | 132 |
| 133 | Суп с пшеном с рыбой | 25/250 | 7.5 | 8.3 | 35 | 249 |
| 487 | Птица отв с маслом | 50/5 | 19.1 | 7.4 | 0.5 | 145 |
| 534 | Овощное рагу | 150 | 3.75 | 6.9 | 16.05 | 141 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.6 |  | 31.4 | 124 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3.0 | 1.2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2.6 | 0.4 | 13.6 | 72 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность:** |  | **48.75** | **48.1** | **208.71** | **1479** |