

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 1
Чебанова Г.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1»

для 1-4 классов

на 2024-2025 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
1 день						
Завтрак						
140	Суп молочный с гречкой	150	3,8	0,9	25,8	128
464	Кофейный напиток с молоком	200/20	0,2	0,1	9,3	138
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,4	13,6	72
79	Масло сливочное	10	3,8	4,2	0,13	53,7
Обед						
1	Горошек зеленый консервированный	60	3,4	5,6	3,5	79
366	Картофельное пюре с маслом сливочным.	150/5	2,7	4,0	5,8	70
508	Котлета из свинины с соусом	75/25	16,2	12	0,3	174
639	Кисель из джема(повидла)	200	0,2	0	27,6	110
пром	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
Пищевая энерг.ценность			47,00 49,50	38,43 42,63	129,46 129,59	1149,55 1203,25
Повар: Буховцова О.П. <i>Буховцова</i> Ежедневная С-витаминизация 3-их блюд, для приготовления блюд использовать йодированную соль.						



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №1
Чебанова Г.В.

2 день

Завтрак

230	Каша молочная с манкой	200	6,07	6,44	30,48	203,9
457	Чай с сахаром	20/8	0,2	0,1	9,3	38
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,4	13,6	72
79	Масло сливочное	10	3,8	4,42	0,13	53,7

Обед

25	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,4	3,66	3,48	51,60
493	Мясо куриное тушенное в сметано-томатном соусе	150/30	25,05	14,55	0,75	234
256	Макароны с маслом сливочным	150/5	5,55	4,95	29,55	184,50
95	Компот из сухофруктов	200/10	0,6	0,1	20,1	84
пром	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
пром	Хлеб пшеничный(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
Пищевая энерг.ценность			59,57 55,77	42,40 46,20	163,25 163,38	1260,8 1314,50

Повар: Буховцова О.П.

Буховцова О.П.

Ежедневная С-витаминизация 3-их блюд, для приготовления блюд использовать йодированную соль.



3 день

Завтрак

139	Суп молочный с геркулесом	250	7,2	8,1	24,63	200,25
462	Какао на молоке	200/20	3,3	2,9	13,8	94
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,4	13,6	72
15	Масло сливочное	10	3,8	4,2	0,13	53,7

Обед

148	Кукуруза сладкая консервированная	60	1,8	2,28	3,18	40,20
205	Каша рисовая с маслом сливочным	150/5	3,57	4,68	38,11	203,07
326	Бефстроганов в томатном соусе	50/30	15,33	13,47	5,07	202
495	Компот из сухофруктов	200/10	0,6	0,1	20,1	84
пром	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
пром	Хлеб пшеничный(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценность		48,65	47,25	161,86	1263,27

Повар: Буховцова О.П.

Буховцова О.П.

Ежедневная С-витаминация 3-их блюд, для приготовления блюд использовать йодированную соль.



4 день

Завтрак

229	Каша «Дружба»	200	5,07	6,44	26,93	185,95
457	Чай с сахаром	20/8	0,2	0,1	9,3	38
пром	Хлеб пшеничный(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
15	Масло сливочное	10	3,8	4,2	0,13	53,7

Обед

31	Салат из свеклы с соленым огурцом и зеленым горошком	60	0,78	3,66	3,72	50,4
299	Рыба туш. с овощ. в томате или котлета рыбная	90/50	13,7	2,3	6,7	103
307		75	9	1,1	7	74
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	4,05	6	8,7	105
495	Компот из сухофруктов	200/10	0,6	0,1	20,1	84
пром	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
пром	Хлеб пшеничный(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценность		41,80 37,1	33,95 32,75	135,07 135,37	1415,5 938,80

Повар: Буховцова О.П.

Ежедневная С-витаминизация 3-их блюд, для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №1
Чебанова Г.В.



5 день

Завтрак

733	Оладьи с джемом	150/8	10,95	10,5	68,7	420
692	Кофейный напиток на молоке	200/20	1,4	1,2	11,4	63
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,4	13,6	72
75	Масло сливочное	10	2,5	5,0	0,09	47,8

Обед

25	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,66	3,48	51,60
461	Тефтели из свинины с соусом	60/30	3,62	13,17	14,58	209,4
508	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	8,85	6,61	39,21	251,85
483	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	27,6	110
639	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
пром	Хлеб пшеничный(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
пром	Пищевая энерг.ценность		38,86	46,44	222,26	1491,65

Повар: Буховцова О.П.

Буховцова О.П.

Ежедневная С-витаминизация 3-их блюд, для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №1
Чебанова Г.В.



6 день

Завтрак

139	Суп молочный с геркулесом	250	7,2	8,1	24,63	200,25
462	Какао на молоке	200/20	3,3	2,9	13,8	94
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,4	13,6	72
15	Масло сливочное	10	3,8	4,2	0,13	53,7
1	Горошек зеленый консервированный	60	3,4	5,6	3,5	79
366	Картофельное пюре с маслом сливочным.	150/5	2,7	4,0	5,8	70
508	Котлета из свинины с соусом	75/25	16,2	12	0,3	174
639	Кисель из джема(повидла)	200	0,2	0	27,6	110
пром	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
пром	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
Пищевая энерг.ценность			47,00 49,50	38,43 42,63	129,46 129,59	1149,55 1203,25

Повар: Буховцова О.П.

Буховцова О.П.

Ежедневная С-витаминизация 3-их блюд, для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №1
Чебанова Г.В.



7 день

Завтрак

130	Суп молочный с рисом	250	6	6,25	20,55	162,5
457	Чай с сахаром	20/8	0,2	0,1	9,3	38
пром	Хлеб пшеничный(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
15	Масло сливочное	10	3,8	4,2	0,13	53,7

Обед

25	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,66	3,48	51,6
347	Котлета «Школьная»(куриная) с соусом	75/25	8,25	6,28	14,79	123,39
256	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,55	4,95	29,55	184,50
495	Компот из сухофруктов	200/10	0,6	0,1	20,1	84
пром	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
пром	Хлеб пшеничный(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценность		33,02 36,20	35,09 32,27	165,16 165,20	1076,79 1082,69

Повар: Буховцова О.П.

Ежедневная С-витаминизация 3-их блюд, для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №1
Чебанова Г.В.

«СОШ № 1»
г. Почеп

8 день

Завтрак

161	Суп молочный с пшеном	250	3,8	0,9	25,8	128
692	Какао на молоке	200/20	3,3	2,9	13,8	94
	Хлеб пшеничный(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
14/15	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1

Обед

78	Икра морковная с растительным маслом	60	0,84	2,28	3,9	39,6
492	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	8,85	6,6	39,21	251,85
327	Гуляш из свинины	50/30	16,0	15,6	2,64	206,40
495	Компот из сухофруктов	200/10	0,6	0,1	20,1	84
пром	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	13,6	72
пром	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
	Пищевая энерг.ценность		43,67	42,83	165,88	1225,95

Повар: Буховцова О.П.

Ежедневная С-витаминизация 3-их блюд, для приготовления блюд использовать йодированную соль

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №1
Чебанова Г.В. № 1 »
г. Почеп

9 день

Завтрак

225	Каша молочная с манкой	250	10,3	9,37	5,32	306,83
692	Кофейный напиток на молоке	200/20	1,4	1,2	11,4	63
пром	Хлеб пшеничный(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
15	Масло сливочное	10	3,8	4,2	0,13	53,7

Обед

71	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,96	3,72	5,96	52,80
171	Картофель тушеный с мясом свинины	150	14,26	16,4	28,8	183,33
483	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	27,6	110
пром	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
пром	Хлеб пшеничный(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценност		43,42	47,09	142,70	1189,6

Повар: Буховцова О.П.

Ежедневная С-витаминизация 3-их блюд, для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №1
Чебанова Г.В. №1
г. Почеп

10 день

Завтрак

733	Оладьи с джемом	150/8	10,95	10,5	68,7	420
пром	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	60
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,4	13,6	72

Обед

25	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,66	3,48	51,6
516	Макароны с маслом сливочным	150	5,55	4,95	29,55	184,50
327	Гуляш из свинины	50/30	16,0	15,6	2,64	206,40
639	Кисель из джема(повидла)	200	0,2	0	27,6	110
пром	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20	106
пром	Хлеб пшеничный(батон)	40	2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценность		45,24	42,11	222,07	1404,50

Повар: Буховцова О.П.

Ежедневная С-витаминация 3-их блюд, для приготовления блюд использовать йодированную соль.