

Примерное меню МКОУ «Брынская основная школа»

для обучающихся 5-9 классов

Утверждаю.

Директор школы:  Чиклесева Т. В.

Приказ № 90-ОД от 25.08 2021г



День	Блюдо	Пищевые вещества				
		Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	Суп «харчо» на мясном бульоне	250	2.24	1.92	19.42	104.56
завтрак	Макароны отварные	180	5.88	1.44	37.45	180.51
	Котлета из мяса кур пропаренная	100	8.7	5.03	5.7	100.5
	Хлеб ржаной	50	5.42	0.42	10.57	50.85
	Салат из свежей капусты с морковью с растительным маслом	100	1.5	1.7	7.2	50,2
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
полдник	сок	200	-	-	10,7	961.67
	пряник (печенье, вафли и т.д)	1/25	1.47	1.42	16.79	83.89
2	Суп картофельный на курином бульоне	250	3.32	2.64	17.52	86.58
завтрак	Овощное рагу	180	2.6	3.1	7.0	63.1
	Сосиска отварная	100	11.0	24.0	1.5	
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0.85	1.92	24.28	94.59
	Хлеб ржаной	50	0.9	0.2	8.1	37.0

	апельсин	100	0.9	0.2	8.1	36.0
полдник	фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47
	пряник, (печенье,вафли и т.д)	1/25	1.47	1.42	16.79	83.89
3	Борщ из свежей капусты с мясом птицы	250	4.3	2.00	4.3	
завтрак	Гречка отварная	180	4.2	1.1	20.5	246.28
	Гуляш из куриного мяса	100	9.38	4.89	1.04	86.36
	Салат из моркови с сахаром	100	1.7	1.2	5.8	40.6
	банан	100	1.5	0.5	21.0	96.0
полдник	сок	200	-	-	10.7	961.67
	пряник (печенье,вафли и т.д)	50	1.47	1.42	16.79	83.89
4	Суп гороховый на мясном бульоне	250	2.24	1.92	19.42	104.56
завтрак	Картофель тушеный с мясом птицы	200	3.91	5.55	5.7	180.51
	Кисель	200	0.51	0.21	53.52	205.83
	Хлеб ржаной	50	5.42	0.42	10.57	50.85
	апельсин	100	0.9	0.2	8.1	36.0
полдник	фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47
	пряник, (печенье,вафли и т.д)	50	1.47	1.42	16.79	83.89
5	Рассольник на курином бульоне	250	3.00	4.06	9.34	167.22
завтрак	Салат из соленых огурцов с растительным маслом	100	0.49	0.04	0.93	6.79
	Хлеб ржаной	100	5.42	0.42	10.57	50.85
	Овощное рагу с мясом птицы	200	9.24	8.5	11.5	149.6
	Какао на молоке с сахаром	200	3.02	3.32	13.74	94.95
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
полдник	сок	200	-	-	10.7	961.67
	пряник (печенье,вафли и т.д)	1/25	1.47	1.42	16.79	83.89
6	Суп картофельный с мясом курицы	250	6.58	4.40	13.06	115.46
завтрак	Макароны отварные	180	5.88	1.44	37.45	180.51
	Бедро куриное тушеное	100	20.48	9.88	0.21	
	Чай витаминный с сахаром	200	0.15	0.04	11.26	42.75
	Хлеб ржаной	50	5.42	0.42	10.57	50.85

	Огурец соленый в нарезке	60	0.8	0.1	1.7	13.0
	банан	120	1.5	0.5	21	
полдник	фрукт	120	0.4	0.4	9.8	47
	пряник. (печенье,вафли и т.д)	1/25	1.47	1.42	16.79	83.89
7	Суп рыбный	250	4.54	4.00	6.86	114.34
завтрак	Гречка отварная	180	4.2	1.1	20.5	246.28
	Гуляш из куриного мяса	100	9.38	4.89	1.04	86.36
	Салат из огурцов и помидоров с растительным маслом	100	45.2	1	2.2	6.1
	Хлеб ржаной	50	5.42	0.42	10.57	50.85
	Чай витаминный с сахаром	200	0.15	0.04	11.26	42.75
	яблоко	120	0.4	0.4	9.8	47
полдник	сок	200	-	-	10.7	961.67
	пряник (печенье,вафли и т.д)	1/25	1.47	1.42	16.79	83.89
8	Суп свекольник на мясном бульоне	250	2.6	2.3	3.1	83.20
завтрак	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	2.82	5.82	20.36	167.22
	Рыба тушеная	100	5.50	4.64	2.39	76.33
	Салат из свежей капусты с морковью	100	1.5	1.7	7.2	50.2
	Хлеб ржаной	50	5.42	0.42	10.57	50.85
	Кисель	200	0.51	0.21	53.52	205.83
	апельсин	100	0.9	0.2	8.1	36.0
полдник	фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47
	пряник. (печенье,вафли и т.д)	1/25	1.47	1.42	16.79	83.89
9	Борщ из свежей капусты с куриным мясом	250	8.60	3.60	6.80	93.80
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	6.06	20.17	50.2	381.5
	Бедро куриное тушеное	100	20.48	9.88	0.21	
	Огурец свежий в нарезке	60	0.8	0.1	2.5	14.0
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0.85	1.92	24.28	94.59
	Хлеб ржаной	50	5.42	0.42	10.57	50.85
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.02	3.32	13.74	94.95
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47

полдник	сок	200	-	-	10,7	961.67
	пряник (печенье,вафли и т.д)	1/25	1.47	1.42	16.79	83.89
10	Суп с клецками на курином бульоне	250	7.04	5.10	7.74	104.78
завтрак	Плов с мясом птицы	180	11.98	10.80	17.70	236.02
	Кисель	200	0.51	0.21	53.52	205.83
	Хлеб ржаной	50	5.42	0.42	10.57	50.85
	Винегрет с растительным маслом	100	2.3	7.1	9.2	115.0
	банан	100	1.5	0.5	21	
полдник	фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47
	пряник, (печенье,вафли и т.д)	1/25	1.47	1.42	16.79	83.89
11	Вермишелевый суп на курином бульоне	250	4.36	4.18	12.44	106.00
завтрак	Капуста тушеная с мясом птицы	180	3,4	3,61	7,55	180.00
	Хлеб ржаной	50	5.42	0.42	10.57	50.85
	Яйцо отварное	60	8	7.81	0.53	88
	Чай черный с сахаром	200	0.15	0.04	11.26	42.75
	сок	200	-	-	10,7	961.67
полдник	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
	пряник (печенье,вафли и т.д)	1/25	1.47	1.42	16.79	83.89
12	Рассольник с куриным мясом	250	5.60	4.60	14.40	123.60
завтрак	Гречка отварная	180	4.2	1.1	20.5	246.28
	Сосиска отварная	100	11.0	24.0	1.5	
	Хлеб ржаной	50	5.42	0.42	10.57	50.85
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0.85	1.92	24.28	94.59
	Помидор свежий в нарезке	60	0.9	0.9	3.9	18.0
	банан	100	1.5	0.5	21	
полдник	сок	200	-	-	10,7	961.67
	пряник, (печенье,вафли и т.д)	1/25	1.47	1.42	16.79	83.89
13	Щи из свежей капусты с куриным мясом	250	3.96	6.68	7.68	104.84
завтрак	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	2.82	5.82	20.36	167.22
	сельдь	100	17.24	16.67	0.81	
	Хлеб ржаной	50	5.42	0.42	10.57	50.85

	сок	200	-	-	10,7	961.67
полдник	сок	200	-	-	10,7	961.67
	пряник (печенье,вафли и т.д)	50	1.47	1.42	16.79	83.89
14	Суп свекольник на мясном бульоне	250	2.6	2.3	3.1	119.40
завтрак	Ленивые голубцы с мясом птицы	180	150/5	3,45	4,42	5,9
	Хлеб ржаной	50	5.42	0.42	10.57	50.85
	Кисель	200	0.51	0.21	53.52	205.83
	Салат из соленых огурцов с растительным маслом	100	0.49	0.04	0.93	6.79
	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0.15	0.04	11.26	42.75
	яблоко	100	0.41	0.38	185.39	114.82
полдник	сок	200	-	-	10,7	961.67
	пряник, (печенье,вафли и т.д)	1/25	1.47	1.42	16.79	83.89
15	Суп гороховый на курином бульоне	250	14.36	6.44	22.00	219.66
завтрак	пельмени отварные с маслом	180	6.0	24.0	34.0	167.22
	Салат из свежей капусты с морковью	100	1.5	1.7	7.2	50,2
	Хлеб ржаной	50	5.42	0.42	10.57	50.85
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0.85	1.92	24.28	94.59
	апельсин	100	2,7	0,6	30,9	
полдник	сок	200	-	-	10,7	961.67
	пряник (печенье,вафли и т.д)	200	1.47	1.42	16.79	83.89