



УТВЕРЖАЮ
 Директор МБОУ «СОШ имени Н.А. Некрасова»
 Блиндовский К.М.

Примерное меню
МБОУ «СОШ имени Н.А. Некрасова»
 на 2021-2022 учебный год
 для обучающихся 3-4 классов.

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
Обед						
54-7з-2020	Салат из свежей капусты с растительным маслом	50	1,3	5,1	5,2	71,5
54-2с-2020	Щи из свежей капусты с мясом курицы со сметаной	250/25/10	5,8	7,6	12,0	142,8
401	Гуляш из свинины с соусом	60/30	7,86	17,64	2,34	199,8
54-4г-2020	Каша гречневая с маслом сливочным	100/3	5,5	4,6	23,9	159,3
275	Кисель из джема (повидла)	200	0,15		38,71	155,43
Промыш.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Промыш.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,0	0,4	11,9	58,7
	Пищевая энергетическая ценность		24.61	35.74	105.95	846.23

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
Обед						
54-3з-2020	Помидоры порционно с растительным маслом	50/3	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом, мясом курицы	250/25	8,4	5,7	20,4	166,4
54-1г-2020	Макароны с маслом сливочным	100/3	3,5	3,6	21,9	134,7
487	Мясо курицы отварное с соусом	50/5	15,7	8,9	0,4	144
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Промыш.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7

Промыш.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,0	0,4	11,9	58,7
	Пищевая энергетическая ценность		32.8	19.1	88.6	656.3

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
Обед						
54-2з-2020	Порционно свежие огурцы с растительным маслом	50/3	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ из свежей капусты со свеклой мясом курицы со сметаной	250/15/10	5,9	7,6	12,6	142,9
403	Плов из свинины	150	18	32	3,0	481
275	Кисель из джема (повидла)	200	0,15		38,71	155,43
Промыш.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Промыш.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,0	0,4	11,9	58,7
	Пищевая энергетическая ценность		28.55	40.5	79.61	905.23

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
Обед						
54-7з-2020	Салат из свежей капусты с растительным маслом	50	1,3	5,1	5,2	71,5
138	Суп картофельный с крупой и мясом курицы	250/15	2,6	5,3	14,3	116
54-11р-2020/161	Рыба тушеная с овощами в томате или рыбная котлета в соусе	100 50/30	13,7 10,36	7,4 1,93	6,2 6,79	147,14 85,93
51-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,7	6,9	23,4	173,5
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	-	23,6	94
Промыш.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Промыш.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,0	0,4	11,9	58,7
	Пищевая энергетическая ценность		36.06	27.43	103.29	805.47

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
Обед						
54-3з-2020	Помидоры порционно с растительным маслом	50/3	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250/25/10	7,0	9,3	20,4	194,1
451	Биточек из свинины с соусом	50/30	15,9	14,4	16	261
54-6г-2020	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	100/3	2,4	3,6	24,3	139,1
275	Кисель из джема (повидла)	200	0,15		38,71	155,43
Промыш.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Промыш.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,0	0,4	11,9	58,7
	Пищевая энергетическая ценность		30.15	28.2	125.51	879.83

День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
Обед						
54-7з-2020	Салат из свежей капусты с растительным маслом	50	1,3	5,1	5,2	71,5
138	Суп картофельный с крупой и мясом курицы	250/15	2,6	5,3	14,3	116
451	Котлета из свинины с соусом	50/30	15,9	14,4	16,0	261,0
51-11г-2020	Картофельное пюре	100	2,1	4,06	13,2	97,2
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Промыш.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Промыш.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,0	0,4	11,9	58,7
	Пищевая энергетическая ценность		26.4	29.66	92.3	744.1

День 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
Обед						
54-2з-2020	Порционно свежие огурцы с растительным	50/3	0,5	0,1	1,5	8,5

		маслом				
54-2с-2020	Щи из свежей капусты с мясом курицы со сметаной	250/25/10	5,8	7,6	12,:	142,8
416	Котлета из свинины с соусом	50/30	15,9	14,4	16,0	261,0
54-4г-2020	Каша гречневая с маслом сливочным	100/3	5,5	4,6	23,9	159,3
275	Кисель из джема (повидла)	200	0,15		38,71	155,43
Промыш.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Промыш.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,0	0,4	11,9	58,7
			31.85	27.5	115.91	844.43

День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
Обед						
54-7з-2020	Салат из свежей капусты с растительным маслом	50	1,3	5,1	5,2	71,5
138	Суп картофельный с крупой и мясом курицы	250/15	2,6	5,3	14,3	116
216	Картофель тушеный со свиной	150/30	34,1	44,56	36,32	264
54-н-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,8
Промыш.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Промыш.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,0	0,4	11,9	58,7
			42.2	55.76	86.02	595.7

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
Обед						
54-3з-2020	Помидоры порционно с растительным маслом	50/3	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с-2020	Борщ из свежей капусты со свеклой мясом курицы со сметаной	250/15/10	5,9	7,6	12,6	142,9
54-6г-2020	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	100/3	2,4	3,6	24,3	139,1
431	Печень свиная по-строгановски с	50/30	6,8	6,8	1,95	97,5

соусом						
275	Кисель из джема (повидла)	200	0,15		38,71	155,43
Промыш.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Промыш.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,0	0,4	11,9	58,7
	Пищевая энергетическая ценность		19.95	18.9	103.66	665.13

День 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	калорийность
Обед						
54-20з-2020	Горошек зеленый консервированный порционно	50	1,5	0,08	3,0	18,24
139	Суп картофельный с горохом, мясом курицы	240/15/10	5,9	3,1	27,18	129
534	Тушеная капуста со свиной	100/30	11,95	11,5	6,6	173,5
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Промыш.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,7
Промыш.	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,0	0,4	11,9	58,7
	Пищевая энергетическая ценность		23.85	15.48	80.38	519.14