

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом директора МБОУ  
«Ржаксинская СОШ № 2 имени Героя  
Советского Союза Г.А. Пономарёва»  
Ржаксинского района Тамбовской  
области от 01.09.2023 года № 140/1

Т.В.Рязанова



## **Примерное меню**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Ржаксинская средняя  
общеобразовательная школа № 2  
имени Героя Советского Союза Г.А. Пономарёва»  
Ржаксинского района Тамбовской области**

**на 2023 – 2024 учебный год**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День № 1</b>						
<i>Завтрак:</i>						
	Каша молочная рисовая	200	8	13,6	14,8	297,1
	Бутерброд с сыром	30/20	8,2	6,3	26	189,8
	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,2	59
<i>Обед:</i>						
	Суп с вермишелью на м/к бульоне	250	9	6,5	20,5	172,5
	Гречка отварная	200	6,8	4,8	25	163,5
	Гуляш	100	11,8	8,4	2,4	133,5
	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	15	63,9
	Батон	20	1,5	0,1	10,4	46,6
<i>Полдник:</i>						
	Сок	200	0,3	-	22,9	99
	Печенье	20	3,5	0,34	24,95	83,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>51,36</b>	<b>40,39</b>	<b>208,85</b>	<b>1439,3</b>

№ ре- ц- п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День № 2</b>						
	<i>Завтрак:</i>					
	Каша молочная пшеничная	200	2,5	5,9	15,5	128
	Кофейный напиток	200	2,6	2,6	19	104
	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	8,4	15,7	144,9
	<i>Обед:</i>					
	Суп гороховый на м/к бульоне	250	4,3	4,5	30,6	173
	Слоенные голубцы	200	12,2	6,1	12	87,9
	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,2	59
	Хлеб	30	1,4	0,2	15	63,9
	Печенье	15	1,1	0,1	7,3	36
	<i>Полдник:</i>					
	Сок	200	0,3	-	22,9	99
	Печенье	20	3,5	0,34	24,95	83,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,46</b>	<b>28,19</b>	<b>178,15</b>	<b>979,1</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День № 3</b>						
<i>Завтрак:</i>						
	Омлет	150	12,9	19,8	3,5	244,3
	Хлеб	30	1,4	0,2	15	63,9
	Пряник	30	1,7	0,84	25	105
	Компот из сух.ф	200	0,6	0,1	31,7	131
<i>Обед:</i>						
	Суп рисовый на м/к бульоне	250	8,3	6,3	15,5	148,8
	Икра свекольная	50	0,5	3	5	52,3
	Картофельное пюре	200	2,1	4,6	15,9	108,7
	Рыба тушеная	100	13,8	1,5	2,3	76,8
	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,2	59
	Хлеб	30	1,4	0,2	15	63,9
<i>Полдник:</i>						
	Сок	200	0,3	-	22,9	99
	Печенье	20	3,5	0,34	24,95	83,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>46,76</b>	<b>36,93</b>	<b>191,95</b>	<b>1236,1</b>

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День № 4</b>						
	<i>Завтрак:</i>					
	Оладьи с повидлом	100/10	7,9	4,8	38,7	230
	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,2	59
	<i>Обед:</i>					
	Суп рассольник с перловой крупой на м/к бульоне	250	9,4	5	27,2	186,4
	Гречка отварная	200	6,8	4,8	25	163,5
	Куры отварные	100	15,6	6,6	0,06	124,1
	Кисель	200	-	-	9,9	67,4
	Батон	20	1,5	0,1	10,4	46,6
	Хлеб	30	1,4	0,2	15	63,9
	<i>Полдник:</i>					
	Сок	200	0,3	-	22,9	99
	Печенье	20	3,5	0,34	24,95	83,4
	ИТОГО		46,66	21,89	189,31	1123,3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День № 5</b>						
<i>Завтрак:</i>						
	Каша молочная геркулесовая	200	7	13,4	30,8	263,8
	Бутерброд с маслом	30 / 10	2,3	8,4	15,7	144,9
	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,2	59
<i>Обед:</i>						
	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	250	9,6	16,2	11,4	229,9
	Макаронны отварные	200	5,3	4,4	36,3	196,5
	Шницель	100	15,8	7,8	17,2	207,3
	Хлеб	30	1,4	0,2	15	63,9
	Батон	20	1,5	0,1	10,4	46,6
	Какао	200	5	5,4	23	156
<i>Полдник:</i>						
	Сок	200	0,3	-	22,9	99
	Печенье	20	3,5	0,34	24,95	83,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>51,96</b>	<b>56,29</b>	<b>222,85</b>	<b>1550,3</b>

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День № 6</b>						
	<i>Завтрак:</i>					
	Каша молочная ячневая	200	8	13,6	14,8	297,1
	Бутерброд с сыром	30/20	8,2	6,3	26	189,8
	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,2	59
	<i>Обед:</i>					
	Суп пшениный с рыбными консервами	250	5,5	0,4	20,7	104
	Гречка отварная	200	6,8	4,8	25	163,5
	Котлета мясная	100/20	6,3	5,2	6,3	98,4
	Хлеб	30	1,4	0,2	15	63,9
	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	31,7	131
	<i>Полдник:</i>					
	Сок	200	0,3	-	22,9	99
	Печенье	20	3,5	0,34	24,95	83,4
	ИТОГО		40,86	30,99	202,55	1289,1

№ рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День № 7</b>						
	<i>Завтрак:</i>					
	Каша молочная «Дружба»	200	6,8	13,3	33,8	274,4
	Бутерброд с маслом	30 / 10	2,35	8,45	15,7	144,9
	Чай	200	0,26	0,05	15,2	59
	<i>Обед:</i>					
	Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	9	6,5	20,5	172,5
	Плов с мясом	200	17,9	9	38,4	297,2
	Хлеб	30	1,4	0,2	15	63,9
	Какао	200	5	5,4	23	156
	<i>Полдник:</i>					
	Сок	200	0,3	-	22,9	99
	Печенье	20	3,5	0,34	24,95	83,4
	ИТОГО		46,51	43,24	209,45	1350,3



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День № 8</b>						
	<i>Завтрак:</i>					
	Запеканка творожная с повидлом	200/20	30,3	5,4	34,4	304,1
	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,2	59
	Печенье	15	1,1	0,1	7,3	36
	<i>Обед:</i>					
	Суп рисовый на м/к бульоне	250	8,3	6,3	15,5	148,8
	Икра кабачковая	50	0,5	3	3,5	45
	Картофельное пюре	200	2,1	4,6	15,9	108,7
	Рыба тушеная с овощами	100	14,3	5	6	146,2
	Хлеб	30	1,4	0,2	15	63,9
	Компот из с/ф	200	0,3	-	31,7	131
	<i>Полдник:</i>					
	Сок	200	0,3	-	22,9	99
	Печенье	20	3,5	0,34	24,95	83,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>62,36</b>	<b>24,99</b>	<b>192,35</b>	<b>1225,1</b>

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День № 9</b>						
	<i>Завтрак:</i>					
	Каша молочная манная с с/ф	200	2,5	5,9	15,5	128
	Чай	200	0,26	0,05	15,2	59
	Бутерброд с сыром	30/20	8,2	6,3	26	189,8
	<i>Обед:</i>					
	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне	250	9,5	8,2	17,1	177,8
	Гречка	200	6,8	4,8	25	163,5
	Куры отварные	100	15,6	6,6	0,06	124,1
	Хлеб	30	1,4	0,2	15	63,9
	Батон	20	1,5	0,1	10,4	46,6
	Чай	200	0,26	0,05	15,2	59
	<i>Полдник:</i>					
	Сок	200	0,3	-	22,9	99
	Печенье	20	3,5	0,34	24,95	83,4
	ИТОГО		49,82	32,54	187,31	1194,1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День № 10</b>						
	<i>Завтрак:</i>					
	Молочная вермишель	200	8,2	10,8	31,2	248
	Бутерброд с маслом	30/10	2,35	8,45	15,7	144,9
	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,2	5,9
	<i>Обед:</i>					
	Суп гороховый на м/к бульоне	250	4,3	4,5	30,6	173
	Макароны отварные	200	5,3	4,4	36,3	196,5
	Биточки с подливкой	100/20	15,4	11,5	6,2	233
	Хлеб	30	1,4	0,2	15	63,9
	Компот	200	0,6	0,1	31,7	131
	<i>Полдник:</i>					
	Сок	200	0,3	-	22,9	99
	Печенье	20	3,5	0,34	24,95	83,4
	ИТОГО		41,61	40,34	229,75	1378,6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День № 11</b>						
	<i>Завтрак:</i>					
	Каша молочная геркулесовая	200	7	13,4	30,8	263,8
	Бутерброд с сыром	30/20	8,2	6,3	26	189,8
	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,2	59
	<i>Обед:</i>					
	Суп рисовый на м/к бульоне	250	8,3	6,3	15,5	148,8
	Макароны отварные	200	5,3	4,4	36,3	196,5
	Бефстроганов	100	6,4	5	3,9	190,6
	Хлеб	30	1,4	0,2	15	63,9
	Батон	20	1,5	0,1	10,4	46,6
	Компот из с/ф	200	0,6	0,1	31,7	131
	<i>Полдник:</i>					
	Сок	200	0,3	-	22,9	99
	Печенье	20	3,5	0,34	24,95	83,4
	ИТОГО		42,76	36,19	232,65	1472,4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День № 12</b>						
	<i>Завтрак:</i>					
	Каша молочная рисовая	200	8	13,6	14,8	297,1
	Бутерброд с маслом	30 / 10	2,35	8,45	15,7	144,9
	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,2	5,9
	<i>Обед:</i>					
	Суп пшеничный на м/к бульоне	250	2,7	2,8	17,1	104,5
	Солянка овощная с мясом	200	14	8,4	12,6	178,9
	Кисель	200	-	-	9,9	67,4
	Хлеб	30	1,4	0,2	15	63,9
	Батон	20	1,5	0,1	10,4	46,6
	<i>Полдник:</i>					
	Сок	200	0,3	-	22,9	99
	Печенье	20	3,5	0,34	24,95	83,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,01</b>	<b>33,94</b>	<b>158,55</b>	<b>1091,6</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День № 13</b>						
<i>Завтрак:</i>						
	Макаронны отварные с сыром	200	9	8,7	35,3	274
	Какао	200	4,5	5,1	22,2	147,6
	Вафли	30	2,2	3	22,9	121,8
	Батон	20	1,5	0,1	10,4	46,6
<i>Обед:</i>						
	Суп гороховый на м/к бульоне	250	4,3	4,5	30,6	173
	Гречка отварная	200	6,8	4,8	25	163,5
	Куры отварные	100	15,6	6,6	0,06	124,1
	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,2	59
	Хлеб	30	1,4	0,2	15	63,9
<i>Полдник:</i>						
	Сок	200	0,3	-	22,9	99
	Печенье	20	3,5	0,34	24,95	83,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>49,36</b>	<b>33,39</b>	<b>224,51</b>	<b>1355,9</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День № 14</b>						
	<i>Завтрак:</i>					
	Каша молочная ячневая	200	8	13,6	14,8	297,1
	Бутерброд с маслом	30 / 10	2,35	8,45	15,7	144,9
	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,2	5,9
	<i>Обед:</i>					
	Борщ с фасолью на м/к бульоне	250	3,5	5,1	14,5	118,3
	Макароны отварные	200	7	5,9	48,4	262
	Котлета рыбная	100	11,5	5,9	13,8	153,6
	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,2	5,9
	Хлеб	30	1,4	0,2	15	63,9
	<i>Полдник:</i>					
	Сок	200	0,3	-	22,9	99
	Печенье	20	3,5	0,34	24,95	83,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>38,07</b>	<b>39,59</b>	<b>200,45</b>	<b>1234</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День № 15</b>						
	<i>Завтрак:</i>					
	Оладьи с повидлом	100/10	7,9	4,8	38,7	230
	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,2	59
	<i>Обед:</i>					
	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	250	3,5	5,5	21,5	147,5
	Гречка отварная	200	6,8	4,8	25	163,5
	Котлета мясная с подливой	80/20	14,5	8,9	5	187,8
	Кофейный напиток	200	2,6	2,6	19	104
	Батон	20	1,5	0,1	10,4	46,6
	Хлеб	30	1,4	0,2	15	63,9
	<i>Полдник:</i>					
	Сок	200	0,3	-	22,9	99
	Печенье	20	3,5	0,34	24,95	83,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>42,26</b>	<b>27,29</b>	<b>197,65</b>	<b>1184,7</b>