**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

МОУ «Ракитянская СОШ №3

им. Н.Н. Федутенко»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н. Шатная

Приказ №16 от 10 февраля 2023 г.

**МЕНЮ**

на 27 марта 2023 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептур** | **Название блюда** | **Масса (г.)** | **Белки (г.)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г.)** | **Калорийность** |
| 203 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 6 | 3 | 37 | 199 |
| 295 | Котлета «Куриная» | 75 | 4 | 5 | 9 | 139 |
| 71 | Огурец свежий | 45 | 0 | 0 | 1 | 6 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20 | 87 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3 | 9 | 14 | 70 |
| Пром. | Конфета шоколадная  | 40 | 1,68 | 12,8 | 25,1 | 199,2 |
| Итого |  |  | **15,68** | **29,8** | **106,1** | **700,2** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный гороховый с фрикадельками из птицы | 250  | 5 | 3 | 17 | 115 |
| 304 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3 | 7 | 23 | 166 |
| 232 | Рыба запеченная в сметанном соусе  | 75 | 18 | 11 | 2 | 178 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 62 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3 | 9 | 14 | 70 |
| Итого |  |  | **29** | **30** | **71** | **591** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Печенье | 50 | 1,7 | 2,26 | 13,8 | 82,3 |
| 350 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 18 | 72 |
| 338 | Банан | 200 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94 |
| Итого |  |   | **3,2** | **2,76** | **52,8** | **248,3** |
| **Итого за день** |  |  | **47,88** | **62,56** | **229,9** | **1539,5** |
| **Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Павлова Е.В./****УТВЕРЖДАЮ:**Директор МОУ «Ракитянская СОШ №3 им. Н.Н. Федутенко» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н. Шатная Приказ №16 от 10 февраля 2023 г.**МЕНЮ**на 28 марта 2023 г. |
| **№ рецептур** | **Название блюда** | **Масса (г.)** | **Белки (г.)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г.)** | **Калорийность** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным | 100 | 17,9 | 20,56 | 43,18 | 429,5 |
|  | Повидло | 20 | 0 | 0 | 14 | 58 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4 | 3 | 26 | 149 |
| Пром. | Хлеб пшеничный(батон) | 40 | 2 | 0 | 10 | 47 |
| Итого |  |  | **23,9** | **23,56** | **93,18** | **683,5** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| 88 | Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы"Детская" | 250 | 111,890 | 2,44 | 6,4 | 11,1 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 5,4 | 36,7 | 209,8 |
| 293 | Птица, порционная запеченная | 100 | 15 | 14 | 1 | 192 |
| 71 | Помидоры свежий | 45 | 0 | 0 | 2 | 9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3 | 9 | 14 | 70 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 25 | 99 |
| Итого |  |  | **30,84** | **85,1** | **590,9** | **133,59** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Хлеб пшеничный(батон) | 50 | 2 | 0 | 10 | 47 |
| 289 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20 | 87 |
| Пром. | Конфета шоколадная | 40 | 2,1 | 16 | 31,4 | 248 |
| Итого |  |  | **5,1** | **16** | **61,4** | **382** |
| **Итого за день** |  |  | **59,84** | **124,66** | **745,48** | **1199,09** |
| **Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Павлова Е.В./****УТВЕРЖДАЮ:**Директор МОУ «Ракитянская СОШ №3 им. Н.Н. Федутенко» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н. Шатная Приказ №16 от 10 февраля 2023 г.**МЕНЮ**на 29 марта 2023 г. |
| **№ рецептур** | **Название блюда** | **Масса (г.)** | **Белки (г.)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г.)** | **Калорийность** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 131 | Зеленый горошек | 50 | 5 | 0 | 11 | 63 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150 | 16 | 19 | 5 | 256 |
| 376 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 1 | 0 | 15 | 63 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3 | 9 | 14 | 70 |
| 338 | Банан | 200 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94 |
| Итого |  |  | **26,5** | **28,5** | **66** | **546** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикадельками из мяса "Детская" | 250 | 2,4 | 3,1 | 12,0 | 85,8 |
| 203 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 6 | 3 | 37 | 199 |
| **84-21м-2020** | Курица отварная | 100 | 32,2 | 2,3 | 1,2 | 154,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3 | 9 | 14 | 70 |
| 289 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20 | 87 |
| Итого |  |  | **44,6** | **17,4** | **84,2** | **596,6** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |
|  | Пряник | 50 | 3,6 | 2,1 | 35,2 | 44,6 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4 | 3 | 26 | 149 |
| 338 | Яблоко | 250 | 0 | 0 | 10 | 47 |
| Итого |  |  | **7,6** | **5,1** | **61,2** | **193,6** |
| **Итого за день** |  |  | **78,7** | **51** | **211,4** | **1336,2** |
| **Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Павлова Е.В./****УТВЕРЖДАЮ:**Директор МОУ «Ракитянская СОШ №3 им. Н.Н. Федутенко» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н. Шатная Приказ №16 от 10 февраля 2023 г.**МЕНЮ**на 30 марта 2023 г. |
| **№ рецептур** | **Название блюда** | **Масса (г.)** | **Белки (г.)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г.)** | **Калорийность** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 304 | Рис отварная | 150 | 3,7 | 5,4 | 36,7 | 209,8 |
| 295 | Котлета «Куриная» | 75 | 4 | 5 | 9 | 139 |
| 71 | Огурец свежий | 45 | 0 | 0 | 1 | 6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3 | 9 | 14 | 70 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 62 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  | **12,38** | **32,2** | **100,8** | **686** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 3 | 3 | 16 | 102 |
| 253 | Жаркое по-домашнему | 200 | 17 | 18 | 31 | 353 |
| 71 | Помидоры свежий | 45 | 0 | 0 | 2 | 9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3 | 9 | 14 | 70 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 25 | 99 |
| Итого |  |  | **23** | **30** | **88** | **633** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Печенье | 50 | 1,7 | 2,26 | 13,8 | 82,3 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 |
| 338 | Банан | 200 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94 |
| Итого |  |  | **6,37** | **5,44** | **50,75** | **276,9** |
| **Итого за день** |  |  | **41,75** | **67,64** | **239,55** | **1595,9** |
| **Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Павлова Е.В./****УТВЕРЖДАЮ:**Директор МОУ «Ракитянская СОШ №3 им. Н.Н. Федутенко» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н. Шатная Приказ №16 от 10 февраля 2023 г.**МЕНЮ**на 31 марта 2023 г. |
| **№ рецептур** | **Название блюда** | **Масса (г.)** | **Белки (г.)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г.)** | **Калорийность** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 250 | 7 | 10 | 29 | 232 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45% | 25 | 5 | 7 | 0 | 80 |
| Пром. | Хлеб пшеничный(батон) | 40 | 2 | 0 | 10 | 47 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 3,7 | 25,5 | 149,3 |
| Итого |  |  | **17,5** | **20,7** | **64,5** | **508,3** |
|  | ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный гороховый с фрикадельками из птицы | 250  | 5 | 3 | 17 | 115 |
| 304 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3 | 7 | 23 | 166 |
| 293 | Птица, порционная запеченная | 100 | 15 | 14 | 1 | 192 |
| 289 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20 | 87 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3 | 9 | 14 | 70 |
| 338 | Яблоко | 125 | 0 | 0 | 10 | 47 |
| Итого |  |  | **27** | **33** | **85** | **677** |
|  | ***Полдник*** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Хлеб пшеничный(батон) | 50 | 2 | 0 | 10 | 47 |
|  | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 155,6 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 62 |
|  | Конфета шоколадная | 40 | 2,1 | 16 | 31,4 | 248 |
| 338 | Яблоко | 123 | 0 | 0 | 10 | 47 |
|  |  |  | **6,2** | **32,5** | **91,56** | **668,6** |
| **Итого за день** |  |  | **50,7** | **86,2** | **241,06** | **1853,9** |
| **Итого за 5 дней** |  |  | **278,87** | **392,06** | **1667,39** | **7524,59** |

**Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Павлова Е.В./**