

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ «Ракитянская средняя

общеобразовательная школа № 3

имени Н.Н. Федутенко»

М.Н. Шатная



Приказ № 340 от «29» декабря 2022 г.

**МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
(осенне-зимний период)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 неделя						
Понедельник						
Завтрак						
338	Фрукт порционно Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	44,40
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	4,64	6,80	0,02	79,84
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,80	232,41
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за Завтрак	665	17,80	20,9	77,2	568,5
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы «Детские»	200	4,84	3,10	16,90	114,86
	Котлета говяжья	90	15,14	12,2	6,0	194,56
203	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47

377	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	62,46
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,160	9,840	46,880
	Итого за Обед	794	31,00	20,76	103,70	725,6

Вторник						
Завтрак						
71	Огурец соленый	55	0,42	0,05	1,42	7,78
268	Котлета «Говяжья Школьная» запеченная	90	18,50	25,86	4,76	325,81
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	4,44	6,44	44,02	251,82
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	62,507
ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за Завтрак	570	28,55	35,2	79,3	748,5
Обед						
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1,43	5,08	8,55	85,68
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200	8,71	8,770	23,670	208,450
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	20,20	12,07	2,08	197,75
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,95	8,47	26,65	198,65
349	Компот из смеси сухофруктов с С витаминизиров.	200	0,22		24,42	98,56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за Обед	925	39,18	35,1	112,2	33,9%

Среда						
Завтрак						
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,11	23,9
	Повидло	20	0,10	0	14,3	57,60

222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	315,14
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за Завтрак	490	17,88	14,7	79	520,4
Доп. питание	Молоко пакетированное порционно	200	3	3	5	60
Обед						
	Овощи порционно (Огурец, помидор соленый)	100	0,30	2,00	1,60	25,60
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса «Детская»	200	1,89	2,43	9,34	66,79
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,58
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880
	Итого за Обед	830	28,87	31,4	109,6	836,0

Четверг						
Завтрак						
338	Фрукт порционно/Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	44,40
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным	70	8,74	8,31	10,71	152,65
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	62,46
ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за Завтрак	660	17,13	12,4	85,3	521,5
Обед						
56	Салат из свежей капусты «Молодость»	60	0,90	3,1	5,6	53,90
96	Рассольник «Ленинградский» на бульоне	200	2,08	4,9	13,6	106,95
263	Рагу из птицы	240	15,50	35,91	19,5	463,32
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60

ПР	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,160	9,840	46,880
	Итого за Обед	770	23,537	44,756	82,475	827,252
Пятница						
Завтрак						
15	Сыр твердо-мягкий порционно м.д.ж.45%	25	4,64	6,80	0,02	79,84
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23
338	Фрукт порционно Яблоко	200	1,50	0,50	21,00	94,50
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за завтрак	665	25,10	26,6	55,7	562,9
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	12,60	13,30	27,90	281,70
295	Котлета «Куриная»	90	13,72	5,2	9,1	138,42
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880
	Итого за Обед	810	35,11	27,3	96,7	772,4

2 неделя						
Понедельник						
Завтрак						
338	Фрукт порционно/Яблоко	200	0,40	0,4	9,8	44,4
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,8	8,50	0,03	99,80
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	8,40	14,38	62,45	412,74
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за завтрак	665	19,79	26,2	101,3	720,0
Обед						
24	Овощи порционно (Огурец, помидор соленый)	100	0,50	3,31	15,93	102,36
84	Борщ «Сибирский» с фасолью	200	2,21	3,31	15,93	102,36
293	Птица, порционная запеченная	90	16,54	16,27	0,19	213,30

203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	6,84	4,12	43,74	239,36
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	78,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
Итого за обед		950	28,84	26,2	114,9	810,6
Вторник						
Завтрак						
71	Овощи порционно/Огурец соленый	55	0,40	0,4	9,8	44,4
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,8	8,50	0,03	99,80
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом	90	8,40	14,38	62,45	412,74
175	Каша «Дружба» с маслом сливочным	150	3,17	2,68	15,95	100,60
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	155,22	62,46
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
Итого за завтрак		564	21,62	26,64	70,36	607,66
Обед						
67	Винегрет овощной	60	2,500			107,18
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	200	8,71	5,783	23,670	208,450
293	Птица, порционная запеченная	90	16,54	16,27	0,19	213,30
139	Капуста тушеная	150	3,32	5,81	12,94	117,31
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
Итого за обед		925	36,96	37,3	99,3	876,9

Среда						
Завтрак						
338	Фрукт порционно/Яблоко	200	0,40	0,4	9,8	44,4
	Молоко сгущенное	30	1,5		11,40	51,60
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	17,92	20,56	43,19	429,51
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
Итого за завтрак		640	22,04	21,23	92,52	649,30
Доп. питание	Молоко пакетированное порционно	200	3	3	5	60
Обед						

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,50	2,18	9,33	62,98
108	Суп картофельный с клецками	200	3,15	3,550	20,838	127,90
259	Жаркое по-домашнему	240	19,98	21,01	35,71	411,89
389	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
Итого за обед		910	30,29	27,6	112,9	821,5
Четверг						
Завтрак						
71	Овощи порционно/Помидор соленый	55	0,55	0,08	1,90	10,52
279	Тефтели «Детские» под овощным соусом	80	13,49	16,19	17,18	268,4
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	17,92	20,56	43,19	429,51
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30
ПР	Хлеб ржаной	40	2,03		13,120	62,507
Итого за завтрак		525	27,31	0,213	109,5	768
Обед						
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	60	4,50	7,83	7,18	117,23
88	Ши из свежей капусты с фрикаделькой из птицы «Детская»	200	2,44	6,41	11,11	111,89
232	Рыба, запеченная под соусом	90	22,21	11,65	2,99	205,65
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,95	8,47	26,65	198,65
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	47
Итого за Обед		770	23,53	44,75	82,475	827,252
Пятница						
Завтрак						
131	Зеленый горошек	20	6,90	0,36	15,99	94,80
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.	25	5,80	8,50	0,03	99,80
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	20,36	23,74	6,30	320,29
338	Фрукт порционно /Яблоко	200	0,40	0,04	9,8	44,4
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,05	15,01	61,29

ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за завтрак	685	35,69	33	60	683,1
Обед						
24	Овощи порционно (Огурец, помидор соленый)	100	0,50	3,33	2,67	42,67
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	12,38	11,13	31,50	275,63
295	Котлеты «Куриные»	90	15,24	5,8	10,2	153,8
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,88	5,03	38,78	231,92
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за обед	950	41,67	26,2	130,1	922,7