

**Приложение  
к приказу МОУ «Илек-Кошарская СОШ»  
№ 176 от 29 августа 2023г**

**Утверждаю  
Директор школы  
Каруна Г.В.**



**МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
(осенне-зимний период)  
(12 лет и старше)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
338	Фрукт порционноЯблоко	200	0,40	0,40	9,80	44,40
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	9,03	12,263	36,0	290,51
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	715	20,76	25,076	84,45	646,517
	<b>Обед</b>					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,500	2,183	9,333	62,983
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы «Детские»	250/10	6,220	3,990	21,730	147,710
268	Котлета говяжья	90	16,6	23,2	4,286	293,2
203	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,840	4,116	43,740	239,364
377	Чай с лимоном	200/5	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	900	35,58	34,189	117,829	922,197

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
71	Огурец свежий	55	0,416	0,05	1,416	7,78
268	Котлета «Говяжья Школьная» запеченная	90	16,6	23,2	4,286	293,2
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,440	6,444	44,016	251,820
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	565	26,656	32,587	78,788	677,814
	<b>Обед</b>					
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,433	5,083	8,550	85,683
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	250	8,710	8,770	23,670	208,450
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	18,1	10,8	1,872	177,975
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,948	8,472	26,652	198,648
349	Компот из смеси сухофруктов с Витаминами.	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	900	37,081	33,818	111,964	901,423

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,170	8,520	35,850
	Повидло	20	0,10	0	14,3	57,60
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,7	16,9	37,07	370,753
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	560	21,09	17,333	88,02	588
Доп. питание	Молоко пакетированное порционно	200	3	3	5	60
	<b>Обед</b>					
24	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50				25,60
			0,3	2	1,6	
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса «Детская»	250	2,430	3,120	12,010	85,840
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	810	29,41	32,06	112,26	855,06

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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	180	6,840	4,116	43,740	239,364
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	690	18,27	13,099	92,59	561,381
	<b>Обед</b>					
56	Салат из свежей капусты «Молодость»	100	1,500	5,167	9,33	89,833
96	Рассольник «Ленинградский» на бульоне	250	2,60	6,13	17,03	133,69
263	Рагу из птицы	280	18,080	41,8	22,786	540,540
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	910	27,34	53,937	92,866	967,143

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
131	Зеленый горошек	20	4,6	0,240	10,660	63,2
15	Сыр твердо-мягкий порционно м.д.ж.45%	25	5,8	8,5	0,03	99,8
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,263	23,738	6,300	320,288
338	Фрукт порционно/Яблоко	200	0,40	0,40	9,8	44,4
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	735	33,293	33,141	54,92	651,485
	<b>Обед</b>					
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,433	5,086	8,550	85,863
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/30	14,5	15,4	33,1	329,0
295	Котлета «Куриная»	90	13,72	5,2	9,1	138,42
139	Капуста тушеная	180	3,324	5,08	12,936	117,312
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
	<b>Итого за Обед</b>	640	38,137	31,606	107,406	873,675

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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	230	8,395	14,376	62,445	412,735
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
	<b>Итого за завтрак</b>	695	19,795	26,169	101,345	720,042
	<b>Обед</b>					
24	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,3	2	1,6	25,60
84	Борщ «Сибирский» с фасолью	250	2,213	3,13	15,925	102,363
293	Птица, порционная запеченная	90	14,8	14,7	0,169	191,972
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,840	4,116	43,740	239,364
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
	<b>Итого за обед</b>	850	29,043	24,639	107,664	770,006

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
71	Овощи порционно/Огурец\свежий	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	100	8,975	11,875	10,363	184,225
175	Каша «Дружба» с маслом сливочным	180	4,140	5,940	30,216	190,884
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
	<b>Итого за завтрак</b>	400	21,605	26,988	218,749	644,276
	<b>Обед</b>					
67	Винегрет овощной	100	2,500	5,783	11,283	107,183
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	250	8,710	8,770	23,670	208,450
293	Птица, порционная запеченная	90	14,8	14,7	0,169	191,972
139	Капуста тушеная	180	3,324	5,08	12,936	117,312
349	Компот из смеси сухофруктоввитаминизированный	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
	<b>Итого за обед</b>	100	2,500	5,783	11,283	107,183



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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	200	17,916	20,505	43,188	429,506
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
	<b>Итого за завтрак</b>	670	22,046	21,168	92,518	649,303
Доп. питание	Молоко пакетированное порционно	200	3	3	5	60
	<b>Обед</b>					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,500	2,183	9,333	62,983
108	Суп картофельный с клецками	250	3,150	3,550	20,836	127,90
259	Жаркое по-домашнему	240	17,124	18,012	30,612	353,052
389	Сок	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
	<b>Итого за обед</b>	870	27,444	24,638	107,781	762,642

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
71	Овощи порционно/Огурец \свежий	55	0,40	0,4	9,8	44,4
279	Тефтели «Детские» под овощным соусом	90	13,490	16,190	17,180	268,390
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,840	4,116	43,740	239,364
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30
ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
<b>Итого за завтрак</b>		565	26,26	24,619	109,34	763,961
<b>Обед</b>						
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	80	4,500	7,853	7,183	117,233
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы «Детская»	250	2,440	6,410	11,110	111,890
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19,991	10,485	2,689	185,085
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,946	8,478	26,652	198,648
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
<b>Итого за Обед</b>		880	35,517	33,706	89,314	801,456

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Пятница, 2 неделя Завтрак</b>						
131	Зеленый горошек	20	4,6	0,240	10,660	63,2
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.	25	5,80	8,50	0,03	99,80
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,263	23,738	6,300	320,288
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
<b>Итого за завтрак</b>		735	33,293	32,781	54,92	651,485
<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,3	2	1,6	25,60
103	Суп картофельный с вермишелью	250	12,375	11,125	31,500	275,625
295	Котлеты «Куриные»	90	13,716	5,220	9,144	138,420
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,884	5,023	38,784	231,924
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
<b>Итого за обед</b>		850	39,945	24,261	128,028	890,276