


Утверждаю

Директор МОУ «Илек-Кошарская СОШ»

 Каруна Г.В.

Приказ № 340 от 30 декабря 2023 г.



МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

(7-11 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Понедельник, 1 неделя						
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	5,8	8,5	0,03	99,8
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»	200/10	4,84	3,10	16,90	114,86
268	Палочки мясные Детские запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	15,143	12,218	6,008	194,566
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47
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	795	31,003	20,758	132,598	725,626

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Вторник, 1 неделя						

Завтрак						
71	Холодная закуска :Овощи порционно /Огурец/ по сезону	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	150	3,7	5,370	36,680	209,8
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		535	25,916	31,513	71,452	635,794
Обед						
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,130	51,4
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200	6,9	6,95	18,700	165,1
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	18,1	10,8	1,872	177,975
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,290	7,06	22,2	165,5
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		780	34,04	28,553	99,122	790,642

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Среда, 1 неделя						
Завтрак						

338	Фрукт порционно Яблоко	200	0,40	0,40	9,80	44,40
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	690	18,29	15,053	88,85	564,837
Доп. питание	Молоко пакетированное порционно	200	3	3	5	60
	Обед					
24	Салат из огурцов с растительным маслом (по сезону)	60	0,3	2	1,6	25,60
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса «Детская»	200/10	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	780	28,87	31,37	109,59	836,01

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Четверг, 1 неделя					
	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	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46
ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за Завтрак	664	17,13	12,413	85,3	521,487
	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	780	23,64	44,75	82,42	827,25

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
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	200	16,29	18,99	5,04	256,23
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	685	29,32	28,393	53,66	587,427
	Обед					
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" рубленая из цыплят бройлеров	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	800	35,11	27,23	96,63	772,37

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Понедельник, 2 неделя					
	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	7,3	12,5	54,3	358,9
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	18,7	24,293	93,2	666,207
	Обед					
24	Салат из огурцов с растительным маслом (по сезону)	50	0,3	2	1,6	25,60
84	Борщ «Сибирский» с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	81,890
290	Куры тушеные в соусе	90	14,609	14,613	2,457	200,211
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,47	36,45	199,47
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	770	27,269	23,426	99,477	717,878

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
71	Холодная закуска :Овощи порционно /Огурец/ по сезону	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	8,076	10,688	9,326	165,8
175	Каша «Дружба» с маслом сливочным	150	3,450	4,950	25,180	159,070
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		360	20,016	24,811	212,676	594,037
Обед						
67	Винегрет овощной	60	1,500	3,470	6,770	64,310
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	200	6,900	6,950	18,760	165,190
293	Птица, порционная запеченная	90	14,8	14,7	0,169	191,972
139	Капуста тушеная	150	2,770	4,840	10,780	97,760
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		780	30,86	30,653	87,699	749,899

	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийно
--	--------------------	-------	-------	------	---------	-----------

№ рецептуры					ы	сть
	Среда, 2 неделя					
	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	15,230	17,480	36,710	365,080
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	19,36	18,143	86,04	584,877
Доп. питание	Молоко пакетированное порционно	200	3	3	5	60
	Обед					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,900	1,310	5,600	37,790
108	Суп картофельный с клецками	200	2,520	2,840	16,670	102,32
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
	Итого за обед	780	26,214	23,055	99,882	711,869
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
71	Холодная закуска :Овощи порционно /Огурец/ по сезону	55	0,40	0,4	9,8	44,4

ПР	Хлеб ржаной	40	2,03	0,213	13,120	62,507
	Итого за завтрак	685	35,69	33	60	683,1
	Обед					
24	Салат из огурцов с растительным маслом (по сезону)	50	0,3	2	1,6	25,60
103	Суп картофельный с вермишелью	200	9,900	8,900	25,200	220,500
295	Котлета "Куриная" рубленая из цыплят бройлеров	90	13,716	5,220	9,144	138,420
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,750	4,110	32,320	193,270
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	770	36,336	21,123	115,264	796,497