УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Ракитянская средняя общеобразовательная школа №1»
_____ Новикова О.П.
Приказ № 12 от «12» января 2022 года

Меню

для школьных завтраков и обедов

Источник рецептуры: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, 192 с. Новосибирск – 2021

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-11 классов

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	**465**	**12,3**	**10,7**	**52,1**	**353,8**
	ИТОГО завтрак	**465**	**12,3**	**10,7**	**52,1**	**353,8**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
54-5м-2020	Котлеты из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	**550**	**30,3**	**11,3**	**85,4**	**563,2**
	Дополнительное питание:					
	МЕД	**10**	**0,1**	**0**	**7,3**	**29,5**
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	**200**	**5,4**	**4,4**	**8,8**	**96,4**
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	**760**	**35,8**	**15,7**	**101,5**	**689,1**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	**550**	**24,6**	**24,9**	**56,6**	**548,3**
	Дополнительное питание:					
	МЕД	**10**	**0,1**	**0**	**7,3**	**29,5**
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	**200**	**5,4**	**4,4**	**8,8**	**96,4**
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	**760**	**30,1**	**29,3**	**72,7**	**674,2**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з-2020	Огурец (сезонный)	100	0,8	0,2	2,5	14,2

54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,9	22	5,5	295,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	**650**	**27,8**	**29,6**	**62,4**	**627,1**
	Дополнительное питание:					
	МЕД	**10**	**0,1**	**0**	**7,3**	**29,5**
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	**200**	**5,4**	**4,4**	**8,8**	**96,4**
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	**860**	**33,3**	**34**	**78,5**	**753**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	**450**	**13,4**	**11,5**	**85**	**495,8**
	ИТОГО завтрак	**450**	**13,4**	**11,5**	**85**	**495,8**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	**450**	**13,3**	**10,9**	**84,2**	**486,8**
	ИТОГО завтрак	**450**	**13,3**	**10,9**	**84,2**	**486,8**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2020	Помидор (сезонный)	100	1,2	0,2	3,8	21,3
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	**550**	**19,9**	**13,4**	**76**	**503**
	Дополнительное питание:					
	МЕД	**10**	**0,1**	**0**	**7,3**	**29,5**

	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	**200**	**5,4**	**4,4**	**8,8**	**96,4**
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	**760**	**25,4**	**17,8**	**92,1**	**628,9**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	**465**	**16,6**	**14,3**	**85**	**534,8**
	Дополнительное питание:					
	МЕД	**10**	**0,1**	**0**	**7,3**	**29,5**
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	**200**	**5,4**	**4,4**	**8,8**	**96,4**
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	**675**	**22,1**	**18,7**	**101,1**	**660,7**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за Завтрак	**550**	**24,7**	**24,9**	**56,8**	**549,4**
	Дополнительное питание:					
	МЕД	**10**	**0,1**	**0**	**7,3**	**29,5**
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	**200**	**5,4**	**4,4**	**8,8**	**96,4**
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	**760**	**30,2**	**29,3**	**72,9**	**675,3**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	39,3	14,3	29,7	405,6
Пром.	Повидло	20	0,1	0	14,4	57,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлебобулочное изделие	50	3,8	0,5	24,7	117,2
	Итого за Завтрак	**470**	**43,4**	**14,8**	**75,3**	**607,5**
	Дополнительное питание:					
	МЕД	**10**	**0,1**	**0**	**7,3**	**29,5**
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	**200**	**5,4**	**4,4**	**8,8**	**96,4**
	ИТОГО завтрак+ доп. питание	**680**	**48,9**	**19,2**	**91,4**	**733,4**

Меню горячих обедов для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками*	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,3	6,7	5,7	132,4
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**740**	**23,7**	**24,1**	**76,4**	**613,7**
**С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»*						
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
Пром.	Икра кабачковая	60	0,8	2,8	4,4	46,8
54-15с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**700**	**30**	**30,8**	**59**	**634,5**
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	11,7	59,7
	Итого за Обед	**700**	**27,2**	**13,8**	**77,7**	**540**
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-5з-2020	Помидоры и огурцы (сезонные)	60	0,6	0,1	1,9	10,7
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81

Пром.	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	11,7	59,7
	Итого за Обед	**700**	**30,2**	**23,9**	**66,9**	**602,5**
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**725**	**25,8**	**28,5**	**81,2**	**681,6**
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,1	1	139,3
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**740**	**42,1**	**18,4**	**77,8**	**645,8**
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	16,7	19,8	4,9	266,2
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**740**	**28,5**	**37,3**	**80,6**	**769,9**
**С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»*						
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,2	5,9	212,9

54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**740**	**28,4**	**27,1**	**74,5**	**656**
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-18с-2020	Свекольник	200	1,8	4,3	10,7	88,3
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**640**	**26,3**	**27**	**43,7**	**520,9**
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-3з-2020	Помидор (сезонный)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,8	12,4	115,7
54-26м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,4	408,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**700**	**34,7**	**27,5**	**70,9**	**669,4**

Меню горячих обедов для обучающихся 5-11 классов

№ рецептуры (11 л. и старше)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками*	100	1	10,2	7,2	123,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	**895**	**28,8**	**32,1**	**99,6**	**798,8**
**С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»*						
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
Пром.	Икра кабачковая	100	1,3	4,7	7,3	78
54-15с-2020	Рассольник домашний	250	5,7	7,2	14,5	145,1
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	**795**	**32,5**	**34,4**	**69,7**	**720,3**
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	**795**	**29,6**	**16,4**	**88,6**	**617,4**
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-5з-2020	Помидоры и огурцы (сезонные)	100	1	0,2	3,2	17,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81

Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	**795**	**32,9**	**25,3**	**75,5**	**660**
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-15з-2020	Икра свекольная	100	2,2	7	11,3	119
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,2	115,3
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3
54-4м-2020	Котлеты из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295,1
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	**895**	**34,5**	**38,9**	**108,4**	**919,5**
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,8	6,8	111,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	**895**	**49,7**	**25,3**	**99,1**	**824,7**
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	100	1,7	10,2	9,7	135,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,9	22	5,5	295,8
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	**895**	**34,7**	**46,9**	**105,6**	**978,6**
**С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»*						
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	15,8	6,6	236,5

54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	**895**	**34,3**	**33,5**	**93,4**	**813,6**
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-18с-2020	Свекольник	250	2,1	4,6	13,1	101,7
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	**755**	**32,1**	**27,9**	**80,6**	**700,5**
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-3з-2020	Помидор (сезонный)	100	1,2	0,2	3,8	21,3
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,6	144,6
54-26м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,4	408,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за Обед	**795**	**38,1**	**28,8**	**80,5**	**732,4**