Муниципальное общеобразовательное учреждение «Путятинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор «МОУ Путятинская СОШ»

_____ О.А.Грек

Приказ № 88 от 31.08.2023 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Муниципального общеобразовательного учреждения

«Путятинская средняя общеобразовательная школа»

с 01.09.2023 по 24.05.2024

Возрастная категория: 7-11 лет

Школа «МОУ Путятинская СОШ» Отд./корп День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	Плов из курицы	50/125		267,17	14,83	9,16	31,27
	гор. напиток	382	Какао с молоком	200		118,6	4,08	3,54	17,58
	масло сливочное	14	Масло сливочное порциями	10		66	0,08	7,25	0,13
	овощная нарезка	71	Овощи натуральные свежие	60		6	0,12	0,06	1,02
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	50		89,06	3	0,38	18,4
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50		143,02	4,34	0,7	33,7
Завтрак 2									
	фрукты	ПР	Фрукт свежий	100		47	0,4	0,4	9,8
Обед									
	1 блюдо	107	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		176,42	7,66	8,58	17,14
	2 блюдо	182	Каша молочная рисовая	200		251	5,1	10,72	33,42
	кондитерское изделие	ПР	сухари	70		234,5	7,63	0,77	49,28
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50		143,02	4,34	0,7	33,7
	гор. напиток	516	Кисель концентрата	200		110,4	0,1	-	29,2

Школа -«МОУ Путятинская СОШ» Отд./корп День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	3	Гуляш из свинины	80/30		339,9	11,104	31,009	3,179
	гор.напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200		88,2	0,68	0,28	20,76
	салат	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60		36,24	0,79	1,95	3,88
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50		143,02	4,34	0,7	33,7
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	50		89,06	3	0,38	18,4
Завтрак 2	фрукты	ПР	Фрукт свежий	100		47	0,4	0,4	9,8
Обед									
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200		241	4,34	12,82	25,18
	2 блюдо	374	Жаркое по-домашнему	80/150		265	27,53	7,47	21,95
	кондитерское изделие	ПР	печенье	60		250,2	4,5	5,88	44,64
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50		143,02	4,34	0,7	33,7
	гор. напиток	375	Чай с сахаром	200		28	0,2	-	14

Школа -«МОУ Путятинская СОШ» Отд./корп День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	150		223,58	15,14	16,89	2,7
	гор.напиток	516	Кисель концентрата	200		110,4	0,1	-	29,2
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50		143,02	4,34	0,7	33,7
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	50		89,06	3	0,38	18,4
Завтрак 2	творог с наполнителями мягкий		Творог с наполнителями мягкий	100		97,84	7,68	3,04	10
Обед									
	1 блюдо	94	Суп молочный с крупой	200		146,80	5,80	5,48	18,57
	2 блюдо	246	Гуляш из курицы	80		182,25	12,55	12,99	4,01
	гарнир	202	Макароны отварные	150		260,95	7,28	7,71	40,61
	кондитерское изделие	ПР	зефир	70		228,20	0,56	0,07	55,86
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50		143,02	4,34	0,7	33,7
	гор. напиток	375	Чай с сахаром	200		28	0,2	-	14

Школа -«МОУ Путятинская СОШ» Отд./корп День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	386	Шницель рыбный	80		142,4	9,76	6,21	11,75
	гарнир	ТК	Рис мозаика	150		209	3,65	5,37	36,68
	гор. напиток	377	Чай с лимоном	200		62	0,13	0,22	15,2
	масло сливочное	14	Масло сливочное порциями	10		66	0,08	7,25	0,13
	овощная нарезка	71	Овощи натуральные свежие	60		13,2	0,66	0,12	2,28
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	50		89,06	3	0,38	18,4
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50		143,02	4,34	0,7	33,7
Завтрак 2	йогурт фруктовый	ПР	Йогурт фруктовый	100		78	2,88	2,48	11,04
Обед									
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200		169,34	9,83	8,88	16,8
	2 блюдо	286	Тефтели мясные	80		223	11,78	12,91	14,9
	гарнир	302	Каша рассыпчатая гречневая	150		0,21	8,6	6,09	38,64
	кондитерское изделие	ПР	Вафли	50		272,1	1,7	15,1	32,35
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50		143,02	4,34	0,7	33,7
	гор. напиток	375	Чай с сахаром	200		28	0,2	-	14

Школа -«МОУ Путятинская СОШ» Отд./корп День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	386	Котлета домашняя	80		1,99	10,83	9,76	8,09
	гарнир	128	Картофельное пюре	150		137,25	3,06	4,8	20,44
	нарезка	15	Сыр российский порциями	15		54	3,48	4,425	-
	гор. напиток	377	Чай с сахаром	200		60	0,07	0,02	15
	Нарезка овощная	71	Овощи натуральные свежие	60		13.2	0,66	0,12	2,28
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	50		89,06	3	0,38	18,4
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50		143,02	4,34	0,7	33,7
Завтрак 2									
	фрукты	ПР	Фрукт свежий	100		47	0,4	0,4	9,8
Обед									
	1 блюдо	98	Суп крестьянский с крупой(гречка)	200		127,34	5,82	8,53	6,35
	2 блюдо	390	Каша молочная манная	200		158,64	6,24	6,1	19,7
	кондитерское изделие	ПР	Вафли	50		272,1	1,7	15,1	32,35
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50		143,02	4,34	0,7	33,7
	гор. напиток	516	Кисель концентрата	200		110,4	0,1	-	29,2

Школа -«МОУ Путятинская СОШ» Отд./корп День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	277	Поджарка из говядины	80		228	13,88	18,07	2,67
	гарнир	309	Макароны отварные	150		168,45	5,52	4,52	26,44
	гор. напиток	377	Чай с лимоном	200/7		62	0,13	0,02	15,2
	нарезка овощная	71	Овощи натуральные свежие	60		6	0,12	0,06	1,02
	масло сливочное	14	Масло сливочное порциями	10		66	0.08	7,25	0,13
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	50		89,06	3	0,38	18,4
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50		143,02	4,34	0,7	33,7
Завтрак 2	фрукты	ПР	Фрукт свежий	100		47	0,4	0,4	9,8
Обед									
	1 блюдо	37	Суп с рыбными консервами	200		98,08	5,032	2,488	13,836
	2 блюдо	304	Плов из птицы	100		471,25	25,38	21,54	44,61
	выпечка	583	Булочка домашняя	100		233	4,5	7,8	36,2
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50		143,02	4,34	0,7	33,7
	гор. напиток	375	Чай с сахаром	200		28	0,2	-	14

Школа -«МОУ Путятинская СОШ» Отд./корп День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	386	Котлета рыбная	80		142,4	7,76	7,21	8,75
	гарнир	321	Рагу из овощей	150		202,86	2,53	11,7	12,29
	гор. напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200		88,2	0,68	0,28	20,76
	нарезка овощная	71	Овощи натуральные свежие	60		13,2	0,66	0,12	2,28
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	50		89,06	3	0,38	18,04
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50		143,02	4,34	0,7	33,7
Завтрак 2	Йогурт фруктовый	ПР	Йогурт фруктовый	100		78	2,88	2,48	11,04
Обед									
	1 блюдо	104	Суп картофельный с фрикадельками	200		159,8	8,89	6,59	13,5
	2 блюдо	246	Гуляш из курицы	50/50		160	11,09	11,26	3,51
	гарнир	128	Пюре картофельное	150		137,25	3,06	4,8	20,44
	кондитерское изделие	ПР	Сухари	70		234,5	7,63	0,77	49,28
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50		143,02	4,34	0,7	33,7
	гор. напиток	349	Компот из сухофруктов	200		132,8	0,66	0,09	32,01

Школа -«МОУ Путятинская СОШ» Отд./корп День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	423	Бефстроганов из филе куриного	80/30		176	9.2	17,07	7,17
	гарнир	302	Каша рассыпчатая гречневая	150		243,75	8,6	6,09	38,64
	гор. напиток	516	Кисель концентрата	200		110.4	0,1	-	29,2
	нарезка	15	Сыр российский порциями	15		54	3,48	4,425	-
	салат	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60		36,24	0,79	1,95	3,88
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	50		89,06	3	0,38	18,4
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50		143,02	4,34	0,7	33,7
Завтрак 2	Творог с наполнителями мягкий	ПР	Творог с наполнителями мягкий	100		97.84	7.68	3,04	10
Обед									
	1 блюдо	98	Суп крестьянский с крупой(рис)	200		127,34	5,82	8,53	6,35
	2 блюдо	182	Каша молочная пшённая	200		285	7.51	11,72	37,05
	кондитерское изделие	ПР	Печенье	60		250,2	4,5	5,88	44,64
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50		143,02	4,34	0,7	33,7
	гор. напиток	516	Кисель концентрата	200		110,4	0,1	-	29,2

Школа -«МОУ Путятинская СОШ» Отд./корп День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	229	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		105	9.75	4.95	3.8
	гарнир	304	Рис отварной	150		275,7	3,73	12,62	36,76
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	200		60	0.07	0.02	15
	нарезка овощная	71	Овощи натуральные свежие	60		6	0,12	0,06	1,02
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	50		89.06	3	0,38	18,4
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50		143,02	4,34	0,7	33,7
Завтрак 2	йогурт фруктовый	ПР	Йогурт фруктовый	100		97,5	3,6	3,1	13,8
Обед									
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200		241	4,34	12,82	25,18
	2 блюдо	386	Котлета домашняя	80		1,99	10,83	9,76	8,09
	гарнир	309	Макароны отварные	150		168,45	5,52	4,52	26,44
	кондитерские изделия	ПР	Зефир	70		228,2	0,56	0,07	55,86
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50		143,02	4,34	0,7	33,7
	гор. напиток	375	Чай с сахаром	200		28	0,2	-	14

Школа -«МОУ Путятинская СОШ» Отд./корп День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294	Биточек куриный	80		228,8	13,89	9,71	12,93
	гарнир	309	Макароны отварные	150		168,45	5,52	4,52	26,44
	гор. напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200		100,6	3,17	2,68	15,95
	салат	62	Салат из моркови с сахаром	60		49,02	0,74	0,056	6,88
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	50		89,06	3	0,38	18,4
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50		143,02	4,34	0,7	33,7
Завтрак 2	фрукты	ПР	Фрукт свежий	100		47	0,4	0,4	9,8
Обед									
	1 блюдо	98	Суп крестьянский с крупой (гречка)	200		127,34	5,82	8,53	6,35
	2 блюдо	229	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		105	9,75	4,95	3,8
	гарнир	304	Рис отварной	150		275,7	3,73	12,62	36,76
	кондитерские изделия	ПР	Конфета глазированная шоколадом	20		113,22	0,8	7,9	10,38
	хлеб	ПР	Хлеб ржаной	50		143,02	4,34	0,7	33,7
	гор. напиток	342	Компот из свежих яблок	200		114,6	0,16	0,16	27,88