

Утверждаю
 Директор МКОУ «Средняя школа №3»
 О.Н. Змовски



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
 для питания учащихся 1-11 классов МКОУ «Средняя школа №3» на 2023-2024 учебный год

Дни	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
Завтрак:	Макаронные изделия со слив. маслом и сыром	150/10/30	5,52	4,52	26,45	168,54	688
	Чай сладкий с лимоном	200	0,020	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,01	2,49	12,2	50
Итого за завтрак		420	5,94	4,53	42,94	208,74	
Обед:	Суп картофельный с рыбой	250	8,61	8,40	14,34	167,25	250
	Котлета мясная	50	7,78	5,78	7,85	114,38	608
	Рис отварной со сливочным маслом	150/10	3,06	4,8	20,45	137,25	679
	Напиток «каркадэ»	200	0,020	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за обед		730	19,87	18,99	59,13	541,08	
Итого за день		1150	25,81	23,52	102,07	749,82	
День 2							
Завтрак:	Котлета мясная	100	7,78	5,78	7,85	114,38	608
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/10	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Кисель	200	0,68	0,28	86,44	266,38	882
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
	Салат овощной (по сезону)	100	1,73	3,71	4,82	58,59	13
Итого за завтрак		550	13,65	14,58	122,05	670,8	
Обед:	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Фрикадельки мясные (куриные)	50	8,69	22,84	1,8	179,20	608

	Гречка со сливочным маслом	150/10	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за Обед		700	18,3	33,34	73,38	682,8	
Итого за день		1250	31,95	47,92	195,43	1353,6	
День 3							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/10	6,60	5,72	37,88	229,50	168
	Бутерброд с колбасой	50/25	0,4	0,01	2,49	12,2	3
	Цикорий на молоке	200	1,4	2,00	22,40	116,00	951
Итого за завтрак		425	8,4	7,73	62,77	357,7	
Обед:	Суп гороховый на курином бульоне	250	2,68	2,14	2,24	83,60	206
	Гуляш мясной (куриный)	50/50	7,78	5,78	7,85	114,38	591
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/10	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Чай сладкий	200	0,020	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за обед		730	13,94	12,73	47,03	457,43	
Итого за день		1155	22,43	20,46	109,8	815,13	
День 4							
Завтрак:	Салат из свеклы	100	0,68	3,71	2,83	47,46	52
	Рыба припущенная	75	17,43	11,64	7,10	162,31	690
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/10	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Чай каркаде	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	12,2	
Итого за завтрак		530	21,61	20,16	57,63	453,42	
Обед:	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне(курица)	250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Биточки мясные	50	7,78	5,78	7,85	114,38	608
	Макаронные изделия отварные со слив. маслом	150/10	5,52	4,52	26,45	168,54	688
	Кисель	200	0,00	0,00	24,76	94,20	882
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за обед		750	15,15	15,22	186,8	574,12	
Итого за день		1280	36,76	35,38	244,43	1027,54	

День 5							
Завтрак:							
	Тефтели мясные (куриные)	100	7,78	5,78	7,85	114,38	286
	Гречка со сливочным маслом	150/10	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Компот из сухофруктов	200	0,020	0,00	14,00	28,00	868
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за завтрак		580	16,51	14,45	65,37	518,57	
Обед:	Суп картофельный с рыбой	250	8,61	8,40	14,34	167,25	
	Жаркое по- домашнему	300	17,21	4,67	13,72	165,63	436
	Чай сладкий	200	0,020	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за обед		800	26,24	13,08	44,55	455,08	
Итого за день		1380	42,75	27,53	109,92	973,65	
День 6							
Завтрак:	Колбоса	90	8,69	22,84	1,8	179,20	
	Макаронные изделия со сливочным маслом	150/10	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с лимоном	200/10	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,01	2,49	12,2	
Итого за завтрак		250	14,81	27,37	44,74	387,85	
Обед:	Суп фасолевый на мясном бульоне (курица)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Рыба	75	7,78	5,78	7,85	114,38	486
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/10	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Чай каркадэ	200	0,68	0,28	68,44	266,38	882
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	12,2	
Итого за обед		730	17,41	16,15	115,56	664,96	
Итого за день		980	32,22	43,52	160,3	1052,81	
День 7							
Завтрак:	Кукуруза консервированная (порционная)	100	0,85	3,05	5,19	51,54	
	Биточки мясные (куриные)	100	7,78	5,78	7,85	114,38	286
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/10	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	24,76	94,20	868

	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за завтрак		580	12,09	13,64	60,74	491,57	
Обед:							
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (курица)	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Гуляш с гречкой	150/50/50	20,30	17,00	35,69	377,00	321
	Чай каркадэ	200	0,020	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржаной	50	0,1	0,01	2,49	94,20	
Итого за обед		750	23,9	25,61	65,49	643,53	
Итого за день		1330	35,99	39,25	126,23	1135,1	
День:8							
Завтрак:	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150/10	6,60	5,72	37,88	229,50	168
	Бутерброд с сыром	50/25	0,4	0,01	2,49	12,2	3
	Цикорий на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951
Итого за завтрак		200	8,4	7,73	62,77	357,7	
Обед:	Суп картофельный с пшеном	250	8,61	8,4	14,34	167,25	
	Тефтели мясные (куриные) с макаронными изделиями	50/50/150	17,21	4,67	13,72	165,63	436
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,00	28,00	868
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за обед		800	26,42	13,08	44,45	455,08	
Итого за день		1000	34,82	20,81	107,22	812,78	
День:9							
Завтрак:	Огурец соленый (порционный)	50	0,86	3,65	5,02	56,34	
	Рыба припущенная	75	15,54	0,95	0,25	72,0	486
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/10	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Чай сладкий (каркадэ)	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за завтрак		580	20,06	9,41	42,21	387,79	
Обед:	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне курица	250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Плов из птицы	100/50	7,78	5,78	7,85	114,38	304

	Кисель	200	0,00	0,00	24,76	94,20	882
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за обед		730	17,48	16,31	196,19	635,73	
Итого за день		1310	37,54	25,72	238,4	1023,52	
День:10							
Завтрак:							
	Тефтели мясные (куриные)	100	7,78	5,78	7,85	114,38	286
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/10	7,46	5,61	35,84	230,45	688
	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	68,44	266,38	868
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за завтрак		580	18,05	15,39	119,44	764,99	
Обед:	Салат из свежей капусты (по сезону)	100	1,73	3,71	4,82	59,58	43
	Суп картофельный с гречкой на мясном бульоне (курица)	250	2,68	2,14	2,24	83,60	206
	Котлета мясная	50	7,78	5,78	7,85	114,38	608
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/10	5,52	4,52	26,45	168,45	694
	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за обед		830	18,31	16,16	57,85	548,21	
Итого за день		1410	36,36	31,55	177,29	1313,2	
День:11							
Завтрак:	Сосиска с макаронными изделиями отвар. со сливочным маслом	150/80/10	7,46	5,61	35,84	230,45	1033
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
Итого за завтрак		200	7,66	5,61	49,84	258,45	
Обед:							
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне (курица)	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	Рыба припущенная	75	15,54	0,95	0,25	72,00	245
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/10	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	

Итого за Обед		735,68	25,34	13,62	121,43	523,49	
Итого за день		935,68	33,0	19,23	171,27	781,94	
День:12							
Завтрак:							
	Огурец соленый (порционный)	60	0,68	3,71	2,83	47,46	
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/10	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Тефтели мясные (куриные)	100	17,21	4,67	13,72	165,63	286
	Компот из свежих ягод	200	0,20	0,00	14,00	28,00	868
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за завтрак		650	18,49	8,39	33,04	335,29	
Обед:							
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне курица	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Плов из птицы	150/50	7,78	5,78	7,85	114,38	304
	Кисель	200	0,68	0,28	86,44	266,38	882
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за обед		835	18,64	20,39	177,98	744,92	
Итого за день		1485	37,13	28,78	211,02	1080,21	
День:13							
Завтрак:							
	Каша пшеничная со сливочным маслом	150/10	26,755	20,205	19,59	374,865	168
	Бутерброд с колбасой	50,25	0,4	0,01	2,49	12,2	3
	Цикорий на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951
Итого за завтрак		360	28,155	22,205	41,99	490,865	
Обед:							
	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне (курица)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Жаркое по-домашнему	150	7,78	5,78	7,85	114,38	436
	Чай каркаде	200	0,04	0,00	24,76	94,20	943
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,1	2,49	94,20	
Итого за обед		830	16,22	16,07	97,69	454,29	
Итого за день		1190	44,38	22,31	139,68	945,16	
День:14							
Завтрак:							
	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,39	93,9	33

	Рыба припущенная	75	20,30	17,00	35,69	377,00	690
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/10	4,06	4,08	20,45	137,25	694
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	68,44	266,38	865
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за завтрак		500	22,06	21	109,45	785,04	
Обед:	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне(курица)	250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Тефтели с гречкой	50/150	15,24	11,39	43,69	344,83	286
	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,020	0,00	14,00	28,00	859
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,1	2,49	94,20	
Итого за Обед		730	17,47	16,4	185,43	569,53	
Итого за день		1230	39,53	37,4	294,88	1354,57	
День:15							
Завтрак:	Огурец соленый (порционный)	50	8,29	6,80	24,73	74,81	
	Плов из птицы	130/80	5,52	4,52	26,45	168,45	304
	Кисель	200	0,04	0,00	24,76	94,20	882
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,1	2,49	94,20	
Итого за завтрак		585	22,03	17,2	86,28	546,04	
Обед:	Суп картофельный с рыбой	250	8,61	8,4	14,34	167,25	
	Котлета мясная (куриная)	50	2,98	5,19	6,25	83,60	286
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/10	17,21	4,67	13,72	165,63	688
	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за Обед		860	29,4	18,27	50,8	538,68	
Итого за день		1445	51,43	35,47	137,08	1084,72	
День:16							
Завтрак:							
	Пельмени со сливочным маслом	155/10	5,52	4,52	26,45	168,45	
	Чай с лимоном	200	0,020	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,01	2,49	12,2	
Итого за		455	14,63	27,37	44,74	387,85	

завтрак							
Обед:							
	Суп картофельный с гисом на мясном бульоне(курица)	250	2,68	2,14	2,24	83,60	204
	Котлета мясная	80	7,78	5,78	7,85	114,38	608
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/10	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Чай каркадэ	200	0,00	0,00	24,76	94,20	943
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за обед		835	26,1	19,32	81,03	731,21	
Итого за день		1290	40,73	46,69	125,77	1119,06	
День:17							
Завтрак:	Огурец соленый (порционный)	63	0,98	1,19	1,25	3,60	
	Биточки мясные (куриные)	100	7,78	5,78	7,85	114,38	608
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Компот из шиповника	200	0,68	0,28	68,44	266,38	868
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	12,2	
Итого за завтрак		580	14,9	16,06	105,48	613,81	
Обед:	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (курица)	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Плов из птицы	100/50	7,78	5,78	7,85	114,38	304
	Кисель	200	0,020	0,00	24,76	94,20	882
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за Обед		730	17,41	16,29	79,43	617,98	
Итого за день		1310	32,31	32,35	184,91	1231,79	
День:18							
Завтрак:	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	155	6,60	5,72	37,88	229,50	168
	Цикорий на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951
	Бутерброд с сыром	50/25	1,35	6,16	7,69	91,60	
Итого за завтрак		480	9,35	13,88	67,97	437,1	
Обед:	Суп картофельный с рыбой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	

	Тефтели мясные (куриные)	50	7,78	5,78	7,85	114,38	608
	Гречка со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	689
	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за Обед		730	15,88	13,05	65,37	495,78	
Итого за день		1210	25,23	26,93	133,34	932,88	
День:19							
Завтрак:	Котлета мясная (куриная) с картофельным пюре и сливочным маслом	100/150/10	10,56	12,26	34,52	327,60	608/694
	Чай каркадэ	200	0,00	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,1	2,49	12,2	
Итого за завтрак		425	3,18	6,58	61,77	319,93	
Обед:	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне (курица)	250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Шницель мясной (куриный)	50	7,78	5,78	7,85	114,38	608
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/10	3,06	4,8	20,45	137,25	689
	Компот из с/м ягод	200	0,68	0,28	68,44	266,38	859
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за Обед		800	21,49	10,95	216,88	672,33	
Итого за день		1225	24,67	17,53	278,65	992,26	
День:20							
Завтрак	Кукуруза консервированная (порционная)	60	0,85	3,05	5,19	51,54	
	Куры порционные	150	28,0	8,8	0,6	165,0	
	Гречка со сливочным маслом	155	3,06	4,80	20,45	137,25	689
	Компот из сухофруктов	200	0,020	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за завтрак		655	32,33	16,66	53,49	542,19	
Обед:	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне(курица)	250	2,69	2,84	17,14	104,75	206
	Котлета мясная (куриная) с картофельным пюре	50/150	20,30	17,00	35,69	377,00	245/694
	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржаной	50	0,4	0,01	2,49	94,20	
Итого за обед		755	23,59	19,85	69,32	603,95	

Итого за день		1410	55,92	36,51	122,81	1146,14	
--------------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--