

**Утверждаю:**

**Директор школы: /Караякова Л. К./**

# **МЕНЮ**

**Для организации горячего питания (горячих завтраков)**

**для обучающихся начальных классов и 5 - 9 классов**

**МОУ ООШ с. Кутеевки Белинского района Пензенской области**

**на 2022 – 2023 учебный год**

### Понедельник 1

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
45	Винегрет овощной	100	94,80	1,36	6,18	8,44
202	Макароны отварные	150	195,7	5,46	5,79	30,45
	Сосиска отварная	100	224	10,4	20	21,20
123	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
122	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
	Фрукты (апельсин)	150				

### Понедельник 1

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>8</b>	Бутерброд с сыром	50-21/30	335,49	16,0	1,0	70,0
<b>383</b>	Какао со сгущенным молоком	200	138,4	3,67	2,6	25,09
<b>45</b>	Винегрет овощной	100	94,80	1,36	6,18	8,44
<b>202</b>	Макароны отварные	200	260,95	7,28	7,71	40,61
	Сосиска отварная	100	224	10,4	20	21,20
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
<b>123</b>	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
<b>122</b>	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84

## Вторник 1

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
71	Овощи натуральные свежие Помидоры свежие	100	22	1,1	0,2	3,8
128	Картофельное пюре	150	181,5	3,26	9,62	18,89
381	Котлета	100	239	13,1	15	14,3
517	Кисель	200	121,52	1,36	0	29,02
<b>123</b>	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
<b>122</b>	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
<b>338</b>	Фрукты (груша)	150	68,26	0,6	0,46	14,7

## Вторник 1

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
	Булочка	100	126,33	7,4	7,5	56,88
71	Овощи натуральные свежие Помидоры свежие	100	22	1,1	0,2	3,8
128	Картофельное пюре	200	241	4,34	12,82	25,18
113	Котлета	100	157	16	13	9
517	Кисель	200	121,52	1,36	0	29,02
<b>123</b>	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
<b>122</b>	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84

## Среда 1

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
45	Салат из свежей капусты	100	87,40	1,41	5,08	9,02
167	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	150	279,99	5,57	9,43	43,19
349	Компот из сухофруктов	200	94,20	0,04	0,00	24,76
<b>123</b>	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
<b>122</b>	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
<b>338</b>	Фрукты (яблоко )	150	70.3	0,6	0,6	14,7

## СРЕДА 1

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>8</b>	Бутерброд с сыром	50-21/30	335,49	16,0	1,0	70,0
<b>383</b>	Какао со сгущенным молоком	200	138,4	3,67	2,6	25,09
45	Салат из свежей капусты	100	87,40	1,41	5,08	9,02
167	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	373,32	7,43	12,57	57,59
349	Компот из сухофруктов	200	94,20	0,04	0,00	24,76
<b>123</b>	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
<b>122</b>	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84

### Четверг 1

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
49	Салат витаминный	100	198,93	4,14	8,02	10,95
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	253	6,92	7,85	33,34
643	Птица, тушеная в соусе	100	266,00	28,33	28,79	6,21
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
<b>123</b>	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
<b>122</b>	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
<b>338</b>	Фрукты (мандарины)	150	57	1,2	0,3	11,25

### ЧЕТВЕРГ 1

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
517	Кисель	200	121,52	1,36	0	29,02
<b>1050</b>	Печенье	25	92,79	1,85	2,5	19,05
49	Салат витаминный	100	198,93	4,14	8,02	10,95
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	317	9,23	10,05	44,45
643	Птица, тушеная в соусе	100	266,00	28,33	28,79	6,21
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
<b>123</b>	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
<b>122</b>	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84

## ПЯТНИЦА 1

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	74,20	0,98	6,15	3,73
202	Макароны с сыром	150/20	195,7-72	5,46-4,64	5,79-5,90	30,45-0,00
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
<b>123</b>	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
<b>122</b>	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
<b>338</b>	Фрукты (яблоко)	150	70,3	0,6	0,6	14,7

## ПЯТНИЦА 1

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
380	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	113,4	2,94	1,99	20,92
	Пряники «Мятные»	25	370	5,1	2,9	77,3
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	74,20	0,98	6,15	3,73
202	Макароны с сыром	200/20	260,95-72	7,28-4,64	7,71-5,90	40,61-0,00
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
<b>123</b>	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
<b>122</b>	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84

## СУББОТА 1

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорий ность	Белки	Жиры	Угле воды
6	Салат из свёклы	100	79,70	1,37	4,58	7,80
128	Картофельное пюре	150	181,5	3,26	9,62	18,89
472	Рыба отварная с овощами	100	78,6	17,8	0,80	0,00
517	Кисель	200	121,52	1,36	0	29,02
<b>123</b>	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
<b>122</b>	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
<b>338</b>	Фрукты (яблоко)	150	70,3	0,6	0,6	14,7

## Понедельник 2

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
45	Винегрет овощной	100	94,80	1,36	6,18	8,44
202	Макароны отварные	150	195,7	5,46	5,79	30,45
	Сосиска отварная	100	224	10,4	20	21,20
123	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
122	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
	Фрукты (апельсин)	150				

## Понедельник 2

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>8</b>	Бутерброд с сыром	50-21/30	335,49	16,0	1,0	70,0
<b>383</b>	Какао со сгущенным молоком	200	138,4	3,67	2,6	25,09
<b>45</b>	Винегрет овощной	100	94,80	1,36	6,18	8,44
<b>202</b>	Макароны отварные	200	260,95	7,28	7,71	40,61
	Сосиска отварная	100	224	10,4	20	21,20
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
<b>123</b>	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
<b>122</b>	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84



## СУББОТА 2

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
20	Салат из свежих огурцов	100	67,3	0,76	6,09	2,38
54	Рагу из овощей	150	136,5	2,85	6,75	15,90
536	Сарделька отварная	100	224,00	10,4	20,00	21,20
523	Компот из яблок с лимоном	200	104,3	0,25	0,21	25,35
123	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
122	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
<b>92</b>	<b>Фрукты (банан)</b>	<b>150</b>	<b>144</b>	<b>2,2</b>	<b>0,8</b>	<b>31,5</b>

## ВТОРНИК 2

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
9	Салат из моркови и яблок	100	124	0,9	5,2	7,2
122	Плов из птицы	150	391,5	18,37	20,25	33,15
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
123	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
122	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
<b>338</b>	Фрукты (яблоко)	150	70.3	0,6	0,6	14,7

## ВТОРНИК 2

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>8</b>	Бутерброд с сыром	50-21/30	335,49	16,0	1,0	70,0
<b>383</b>	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	113,4	2,94	1,99	20,92
9	Салат из моркови и яблок	100	124	0,9	5,2	7,2
122	Плов из птицы	200	522	24,50	27,0	44,2
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
<b>123</b>	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
<b>122</b>	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84

## СРЕДА 2

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	79,1	1,13	6,19	4,72
128	Картофельное пюре	150	181,5	3,26	9,62	18,89
260	Подлива с мясом	100	221	14,55	16,79	2,89
524	Компот из апельсинов с яблоками	200	114,66	0,43	0,18	27,84
123	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
122	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
<b>338</b>	Фрукты (груша)	150	68,26	0,6	0,46	14,7

## СРЕДА 2

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>943</b>	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
<b>607</b>	Вафли	60	210	1,68	1,98	46,38
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	79,1	1,13	6,19	4,72
128	Картофельное пюре	200	241	4,34	12,82	25,18
18260	Подлива с мясом	100	221	14,55	16,79	2,89
524	Компот из апельсинов с яблоками	200	114,66	0,43	0,18	27,84
<b>123</b>	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
<b>122</b>	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84

**ЧЕТВЕРГ 2**

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
126	Икра свекольная	100	119,00	2,30	6,80	11,70
202	Вермишель отварная	150	195,7	5,46	5,79	30,45
113	Котлета рыбная	100	213	16	13	9
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
123	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
122	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
<b>338</b>	Фрукты (яблоко)	150	70,3	0,6	0,6	14,7

**ЧЕТВЕРГ 2**

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>6</b>	Бутерброд с колбасой	50 30/21	378,52	17,64	17,05	41,17
<b>380</b>	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	113,4	2,94	1,99	20,92
126	Икра свекольная	100	119,00	2,30	6,80	11,70
202	Вермишель отварная	200	260,95	7,28	7,71	40,61
113	Котлета рыбная	100	213	16	13	9
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
<b>123</b>	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
<b>122</b>	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84

## ПЯТНИЦА 2

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
45	Салат из свежей капусты	100	87,40	1,41	5,08	9,02
590	Жаркое по- домашнему	150	251,67	25,52	6,55	22,71
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
123	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
122	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84
<b>338</b>	Фрукты (мандарины)					

## ПЯТНИЦА 2

№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>517</b>	Кисель	200	121,52	1,36	0,00	29,02
<b>1052</b>	Печенье	25	92,792	1,85	2,5	19,056
45	Салат из свежей капусты	100	87,40	1,41	5,08	9,02
590	Жаркое по- домашнему	250	419,45	42,54	10,91	37,85
943	Чай с сахаром	200	28	0,20	0,00	14,00
<b>123</b>	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
<b>122</b>	Хлеб пшеничный	20	47	1,52	0,16	9,84

