

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МОУ «Ракитянская СОШ №3
им. Н.Н. Федутенко»

Н.В. Чепенко

Приказ №87 от 07.05.2025 г.

МЕНЮ
приготавливаемых блюд

№ рецептур	Название блюда	Масса (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углевод ы (г.)	Калори йность
Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак					
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	35,45	199,47
295	Котлета «Куриная»	90	16,46	6,24	10,92	166,1
71	Овощи порционно Огурцы свежие	60	0,4	0,048	1,356	7,48
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
Пром.	Конфета шоколадная	40	1,68	12,8	25,1	199,2
Итого		590	27,88	23,2	106,69	728,45
	Обед					
102	Суп картофельный гороховый с фрикадельками из птицы	250 /10	4,84	3,10	16,90	114,86
304	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3	7	23	166
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	90	16,46	6,24	10,92	166,1
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
Пром	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47
Итого		750	27,94	17,27	87,59	624,85
	Полдник					
461	Йогурт фруктовый	150	3,75	3,50	15,00	106,50
Пром.	Кондитерское изделие /Пряник	50	5,6	5	76,3	362
Итого		200	9,35	8,5	91,3	468,5
Итого день		1540	64,08	52,54	274,48	1804,75

Повар _____ / Казимова С. З./

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МОУ «Ракитянская СОШ №3
им. Н.Н. Федутенко»

Н.В. Чепенко
Приказ №87 от 07.05.2025 г.

Вторник, 1 неделя						
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	30,46	34,96	73,42	630,16
	Молоко сгущенное порционно	50	3,75		5,7	89
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30
Пром.	Хлеб пшеничный (Батон)	50	1,9	0,2	12,3	58,6
итого		500	39,61	38,86	116,92	927,06
	Обед					
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	250	111,890	2,44	6,4	11,1
304	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	209,8
293	Птица, порционная запеченная	100	15	14	1	192
71	Помидоры свежий	50	0	0	2	9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56
итого		800	133,45	22,32	84,18	590,06
	Полдник					
350	Кисель	200	3,2	0,2	18	72
Пром.	Хлеб пшеничный (Батон)	50	1,52	0,160	9,84	46,88
Итого		250	4,72	0,36	27,84	118,88
Итого день		1550	159,92	44,02	195,47	1321,8

Повар _____ / Казимова С. З. /

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МОУ «Ракитянская СОШ №3
им. Н.Н. Федутенко»

Н.В. Чепенко
Приказ №87 от 07.05.2025 г.

Среда, 1 неделя						
131	Зеленый горошек	50	4,60	0,24	10,7	63,2
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	16,29	19,0	5,0	256,23
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
338	Банан	200	1,5	0,5	21	94
Итого		504	25,29	20,28	65,58	545,49
	Обед					
54-2с-2020	Борщ со свежей капустой со сметаной	250	6,7	7,8	12,1	125,4
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,6	4,57	47,27	265,7
84-21м-2020	Курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
Итого		800	50,14	15,35	94,43	702,1
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	25	5	7	0	80
Пром.	Хлеб пшеничный(батон)	50	2	0	10	47
Итого		279	7,26	7,06	25,22	189,46
Итого день		1583	80,79	41,55	173,41	1370,82

Повар _____ / Казимова С. З. /

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МОУ «Ракитянская СОШ №3
 им. Н.Н. Федутенко»
 Н.В. Чепенко
Приказ №87 от 07.05.2025 г.

Четверг, 1 неделя						
	Завтрак					
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,27
295	Котлета «Куриная»	75	13,72	5,2	9,1	138,42
71	Овощи порционно Огурцы свежие	50	0,33	0,04	1,13	6,23
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
Пром.	Кекс	60	6,4	14,9	53,5	373,8
Итого		585	29,86	24,86	124,72	842,61
	Обед					
102	Суп картофельный гороховый с фрикадельками из птицы	250 /10	4,84	3,10	16,90	114,86
253	Жаркое по-домашнему	200	17,12	18,01	30,61	353,05
71	Овощи порционно/Помидор свежий	45	0	0	2	9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56
Пром	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47
Итого		855	25,62	21,99	95,69	692,07
	Полдник					
386	Кисломолочный напиток/ Ряженка	150	5,8	5,0	8,4	101,8
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье)	50	1,70	2,26	13,8	82,34
Итого		200	7,5	7,26	22,2	184,14
Итого день		1640	62,98	54,11	242,61	1718,82

Повар _____ / Казимова С. З. /

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МОУ «Ракитянская СОШ №3
им. Н.Н. Федутенко»

Н.В. Чепенко
Приказ №87 от 07.05.2025 г.

Пятница, 1 неделя						
	Завтрак					
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	100	15,23	17,48	36,71	365,08
	Молоко сгущенное порционно	20	1,50		11,4	51,6
342	Кампот со свежих яблок	200	0,16	0,16	27,19	113,56
Пром.	Конфета шоколадная	40	1,68	12,8	25,1	199,2
	Итого	360	18,57	30,44	100,4	729,44
	Обед					
108	Суп картофельный с клецками	250	3	3	16	102
54-6г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	200	6,3	1,5	34,8	180
54-20м-2020	Гуляш из грудки	75	9,3	16,2	52,1	198,6
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
Пром.	Банан	200	1,5	0,5	21	94
Итого		925	23,14	21,48	146,26	681,8
	Полдник					
350	Кисель	200	3,2	0,2	18	72
Пром.	Вафли	50	5,5	22	66	490
Итого:		250	8,7	22,2	84	562
Итого день						

Повар _____ / Казимова С. З. /

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МОУ «Ракитянская СОШ №3
 им. Н.Н. Федутенко»

Н.В. Чепенко
Приказ №87 от 07.05.2025 г.

Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак					
291	Плов с птицей	200	22,36	26,14	47,23	513,58
71	Овощи порционно/Помидор свежий	50	0	0	2	9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,66	69,6
338	Яблоко	250	0	0	10	47
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
Итого		730	28,17	29,3	88,84	739,78
	Обед					
103	Суп –лапша домашняя с птицей отварной	250	6,9	6,950	18,760	165,190
304	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3	7	23	166
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	75	18,18	10,86	1,87	177,98
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
итого		725	30,94	25,29	81,71	677,33
	Полдник					
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
Пром.	Кондитерское изделие /Пряник	50	5,6	5	76,3	362
Итого		250	6,6	5,2	96,5	448,6

Повар _____ / Казимова С. З. /

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МОУ «Ракитянская СОШ №3
 им. Н.Н. Федутенко»

Н.В. Чепенко
Приказ №87 от 07.05.2025 г.

Вторник, 2 неделя						
	Завтрак					
175	Каша «Дружба» с маслом сливочным	200	3,45	5,0	25,2	159,1
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	25	5	7	0	80
Пром.	Хлеб пшеничный(батон)	60	2	0	10	47
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46
Пром.	Банан	200	1,5	0,5	21	94
Итого		589	11,61	12,16	59,42	392,56
	Обед					
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы"Детская"	250	111,890	2,44	6,4	92,2
54-26м-2020	Запеканка картофельная с мясом	200	23,6	23,2	26,4	408,7
71	Овощи порционно Огурцы свежие	50	0,33	0,04	1,13	6,23
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
Пром.	Конфета шоколадная	50	1,68	12,8	25,1	199,2
итого		800	141,14	39,16	92,89	862,53
	Полдник					
461	Йогурт фруктовый	150	3,75	3,50	15,00	106,50
Пром.	Кондитерское изделие(Печенье)	50	1,70	2,26	13,8	82,34
Итого		200	5,45	5,76	28,8	188,84
Итого день		1589	158,2	57,08	181,11	1473,93

Повар _____ / Казимова С. З. /

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МОУ «Ракитянская СОШ №3
им. Н.Н. Федутенко»

Н.В. Чепенко

Приказ №87 от 07.05.2025 г.

Среда, 2 неделя

	Завтрак					
131	Зеленый горошек	50	4,60	0,24	10,7	63,2
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	21,72	25,3	6,7	341,64
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,4	0,8	22,77	100,1
Итого		500	30,92	26,39	55,18	582,13
	Обед					
96	Рассольник «Ленинградский» на бульоне	250	2,08	4,9	13,6	106,95
71	Овощи порционно Огурцы свежие	50	0,33	0,04	1,13	6,23
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,27
84-21м-2020	Курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
итого		800	44,04	11,91	86,33	629,41
	Полдник					
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30
Пром.	Хлеб пшеничный (Батон)	50	1,52	0,160	9,84	46,88
Итого		250	5,02	3,86	35,34	196,18
Итого день		1550	72,79	35,54	166,04	1275,91

Повар _____ / Казимова С. З. /

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МОУ «Ракитянская СОШ №3
 им. Н.Н. Федутенко»
 _____ Н.В. Чепенко
Приказ №87 от 07.05.2025 г.

Четверг, 2 неделя						
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7	10	29	232
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	25	4,64	6,8	0,02	79,94
Пром.	Хлеб пшеничный (Батон)	50	0,95	0,01	6,15	17,58
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30
Пром.	Кекс	60	6,4	14,9	53,5	373,8
Итого		585	22,49	35,06	114,17	864,34
	Обед					
54-2с-2020	Борщ со свежей капустой со сметаной	250	6,7	7,8	12,1	125,4
71	Овощи порционно/Помидор свежий	50	0	0	2	9
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	35,45	199,47
295	Котлета «Куриная»	75	13,72	5,2	9,1	138,42
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
		775	29,76	17,11	92,51	628,49
	Полдник					
Пром.	Кисломолочный напиток/ Ряженка	150	3,2	3,3	4,9	62
Пром.	Вафли	50	5,5	22	66	490
Итого		200	8,7	25,3	70,9	552
Итого день		1560	61,52	77,97	281,27	2062,41

Повар _____ / Казимова С. З. /

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МОУ «Ракитянская СОШ №3
им. И.Н. Федутенко»

Н.В. Чепенко
Приказ №87 от 07.05.2025 г.

Пятница, 2 неделя						
	Завтрак					
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	100	15,23	17,48	36,71	365,08
	Молоко сгущенное порционно	20	1,50		11,4	51,6
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46
338	Банан	200	1,5	0,5	21	94
Итого		524	18,49	18,04	84,33	573,14
	Обед					
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	9,9	8,9	25,2	220,5
304	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3	7	23	166
54-18м-2020	Гуляш из грудки куриной	75	15,1	14,2	5,9	212,9
71	Овощи порционно Огурцы свежие	50	0,33	0,04	1,13	6,23
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56
Пром.	Банан	200	1,5	0,5	21	94
итого						
	Полдник					
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	25	4,64	6,8	0,02	79,94
Пром.	Хлеб пшеничный (Батон)	50	1,52	0,160	9,84	46,88
Итого		279	6,42	7,02	25,08	189,28
итого день						

Повар _____ / Казимова С. З. /