

"Утверждаю"

Директор МБОУ № 3

Шамина Н.Б.

Директор ООО "Нежность"

Надежин С.В.

### М Е Н Ю

для школьного питания учащихся 1-4 классов на 2023 учебный год г. Родники  
стоимость питания 71,54 (семьдесят один рубль 54 копейки)

#### Первая неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. Ценность Ккал	
<b>Понедельник</b>							
<b>ОБЕД</b>							
82	Борщ с капустой и картофелем на кур/б.	200	1,45	3,93	100,20	82,00	
461	Тефтели из говядины	50/30	9,23	2,05	9,35	174,25	
366	Греча отварная рассыпчатая.	150,00	7,46	5,61	35,84	230,45	
942	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	24,76	94,20	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	
	<b>Итого</b>		<b>20,90</b>	<b>12,11</b>	<b>186,07</b>	<b>661,30</b>	
<b>Вторник</b>							
<b>ОБЕД</b>							
131	Рассольник домашний на мясном бульоне.	200	4,72	5,56	18,17	140,34	
413	Колбаса отварная	50	7,32	12,68	0,85	146,92	
322	Вермишель отварная,масло сливочное	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45	
942	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,04	0,00	13,90	55,96	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	
	<b>Итого</b>		<b>22,26</b>	<b>24,37</b>	<b>84,68</b>	<b>654,07</b>	
<b>Среда</b>							
<b>ОБЕД</b>							
187	Щи из свежей капусты на курин.бульоне.	200	13,75	7,25	20,40	214,00	
492	Плов из говядины	150	14,14	11,70	13,97	321,21	
	Огурец свежий	30	1,00	0,40	2,30	21,00	
687	Чай каркаде	200	0,20	0,00	13,60	56,00	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	
	<b>Итого</b>		<b>31,81</b>	<b>19,87</b>	<b>66,19</b>	<b>692,61</b>	
<b>Четверг</b>							
<b>ОБЕД</b>							
139	Суп гороховый на мясном.бульоне.	200	13,75	7,25	20,40	214,00	
498	Котлета куриная рубленая	50	8,51	10,72	9,76	169,57	
520	Картофельное пюре	150/5	3,67	5,76	24,53	164,7	
868	Компот фруктовый	200	0,04	0	24,76	94,2	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	
	<b>Итого</b>		<b>28,69</b>	<b>24,25</b>	<b>95,37</b>	<b>722,87</b>	
<b>Пятница</b>							
<b>ОБЕД</b>							
101	Суп картофельный с крупой на кур.бульоне	200	4,72	5,56	18,17	140,34	
726	Блины со сгущенным молоком	150/50	7,45	3,16	34,32	239,84	
15	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	
942	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	24,76	94,20	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	
	<b>Итого</b>		<b>19,57</b>	<b>15,14</b>	<b>93,17</b>	<b>627,58</b>	

"Утверждаю"

Директор МБОУ № 3

Шамина Н.Б.

Директор ООО "Нежность"

Надежко С.В.

**М Е Н Ю**

для школьного питания учащихся 1-4 классов на 2023 учебный год г. Родники

стоимость питания 71,54 (семьдесят один рубль 54 копейки)

**Вторая неделя**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. Ценность Ккал	
<b>Понедельник</b>							
<b>ОБЕД</b>							
103	Суп картофельный с мак.изд. на кур.бул.	200	3,85	2,18	6,80	81,20	
260	Гуляш из куринного филе	40/50	19,59	17,89	4,60	168,10	
322	Рожки отварные,масло сливочное	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45	
942	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	13,90	55,96	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	
<b>Итого</b>			<b>33,66</b>	<b>26,20</b>	<b>77,06</b>	<b>616,11</b>	
<b>Вторник</b>							
<b>ОБЕД</b>							
82	Борщ с капустой и картофелем,на мяс.буль.	200	1,45	3,93	100,20	82,00	
366	Сосиска отварная	70	8,32	16,00	16,96	179,20	
520	Греча отварная,масло сливочное.	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45	
639	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,01	28,81	117,75	
	Печенье	2шт	2,20	1,90	18,20	99,20	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	
<b>Итого</b>			<b>22,48</b>	<b>27,97</b>	<b>215,93</b>	<b>789,00</b>	
<b>Среда</b>							
<b>ОБЕД</b>							
139	Суп гороховый на курин буль.	200	13,75	7,25	20,40	214,00	
105	Фрикадельки из говядины с соусом	50/50	10,10	9,40	1,35	126,86	
322	Вермишель отварная	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
942	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	13,90	55,96	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	
<b>Итого</b>			<b>32,13</b>	<b>21,69</b>	<b>78,02</b>	<b>645,67</b>	
<b>Четверг</b>							
<b>ОБЕД</b>							
270	Суп рыбный	200	7,21	4,15	13,35	111,94	
289	Картофель тушеный с овощ. и курицей.	200	24,68	31,33	32,20	509,25	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,00	15,92	80,40	
687	Чай каркаде	200	0,20	0,00	13,60	56,00	
<b>Итого</b>			<b>34,81</b>	<b>35,48</b>	<b>75,07</b>	<b>757,59</b>	
<b>Пятница</b>							
<b>ОБЕД</b>							
187	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	1,40	3,91	6,79	67,80	
726	Блины со сгущенным молоком	150/50	7,45	3,16	34,32	239,84	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
<b>Итого</b>			<b>12,57</b>	<b>7,79</b>	<b>77,23</b>	<b>480,04</b>	