

Утверждаю  
Директор МБОУ Касплянской СШ  
Кривцов И.М.  
31.08.2023г.



**МЕНЮ**  
**приготовленных блюд для организации**  
**для обучающихся 5-11 классов**  
**на 2023-2024 учебный год**

День 1 Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергоненность ккал.	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
265.	макароны с сыром 200/20	200.00	12.14	14.96	47.96	382.00	224.22	41.86	191.10	1.32	0.18	0.32	0.10
382	Какао с молоком	200.00	3.78	0.67	26.00	125.11	133.33	25.56	111.11	2.00	0.02	1.33	0.00
ГОСТ	Хлеб	40.00	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	10.00	42.40	1.24	0.04	0.00	0.00
ГОСТ	ХЛЕБ пшеничный(батон)	40.00	3.16	0.40	19.32	93.53	9.20	13.20	34.80	0.04	0.04	0.00	0.00
	ВСЕГО:		21.32	16.47	113.04	692.60	375.95	90.62	379.41	4.60	0.28	1.65	0.10

День 2 Вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергоненность ккал.	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
317	Овощное рагу	200.00	3.66	7.98	1.90	174.00	69.56	44.44	94.70	1.52	0.12	47.58	0.04
433	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.05	15.01	57.00	5.25	4.40	8.24	0.86	0.00	0.10	0.00
ГОСТ	ХЛЕБ пшеничный(батон)	40.00	3.16	0.40	19.32	93.53	9.20	13.20	34.80	0.04	0.04	0.00	0.00
ГОСТ	Хлеб	40.00	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	10.00	42.40	1.24	0.04	0.00	0.00
	ВСЕГО:		9.26	8.87	55.99	416.49	93.21	72.04	180.14	3.66	0.20	47.68	0.04

День 3 Среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергоненность ккал.	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
238.	Рыба припущенная	100.00	19.56	0.72	0.36	86.00	35.42	37.38	258.52	0.84	0.10	1.62	0.00
443.	Пюре картофельное	200.00	4.32	7.46	29.40	208.00	92.66	45.98	128.94	1.86	0.20	34.60	0.04
395.	Компот из сухофруктов	200.00	0.00	0.00	9.98	104.00	0.20	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
89.	Бутерброд с повидлом	40,00/20	2.39	0.90	28.00	129.00	9.40	11.30	27.30	0.86	0.05	0.10	0.00
ГОСТ	Хлеб	40.00	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	10.00	42.40	1.24	0.04	0.00	0.00
	ВСЕГО:		28.51	9.52	87.50	618.96	146.88	104.66	457.16	4.83	0.39	36.32	0.04

День 4 Четверг

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергоненность ккал.	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
45.	Салат из капусты	100.00	1.33	6.08	8.52	94.12	43.00	16.00	28.32	0.52	0.02	24.43	0.00
208.	Плов с мясом птицы	200.00	55.53	23.64	55.68	462.00	32.99	82.43	200.22	1.63	0.07	4.66	0.02
433.	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.05	15.01	57.00	5.25	4.40	8.24	0.86	0.00	0.10	0.00
ГОСТ	Хлеб	40.00	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	10.00	42.40	1.24	0.04	0.00	0.00
ГОСТ	ХЛЕБ пшеничный(батон)	40.00	3.16	0.40	19.32	93.53	9.20	13.20	34.80	0.04	0.04	0.00	0.00
	ВСЕГО:		62.46	30.61	118.29	798.61	99.64	126.03	313.98	4.29	0.17	29.19	0.02

День 5 Пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергоненность ккал.	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
17	Салат " Бурячок"	100.00	1.60	8.48	7.88	113.00	15.77	10.56	24.03	0.73	0.01	6.24	0.00
433.	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.05	15.01	57.00	5.25	4.40	8.24	0.86	0.00	0.10	0.00
ГОСТ	Хлеб	40.00	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	10.00	42.40	1.24	0.04	0.00	0.00
ГОСТ	ХЛЕБ пшеничный(батон)	40.00	3.16	0.40	19.32	93.53	9.20	13.20	34.80	0.04	0.04	0.00	0.00
158	Жаркое по-домашнему	200.00	29.09	10.15	28.72	328.00	36.39	56.82	284.93	4.46	0.41	28.14	0.00
	ВСЕГО:		36.29	19.52	90.69	683.49	75.81	94.98	394.40	7.33	0.50	34.48	0.00

День 6 Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергоненность ккал.	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
445.	Каша гречневая	200.00	11.66	8.82	57.42	231.86	14.60	140.00	210.00	5.01	0.20	0.00	0.00
164.	Котлета	100.00	0.02	3.30	0.02	302.00	0.48	0.00	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00
383.	Кисель плод./ягодный	200.00	0.00	0.00	9.98	119.00	0.20	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00
ГОСТ	ХЛЕБ пшеничный(батон)	40.00	3.16	0.40	19.32	93.53	9.20	13.20	34.80	0.04	0.04	0.00	0.00
ГОСТ	Хлеб	40.00	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	10.00	42.40	1.24	0.04	0.00	0.00
	ВСЕГО:		17.08	12.96	106.50	838.35	33.68	163.20	287.96	6.32	0.28	0.00	0.00

День 7 Вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергоненность ккал.	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
306	Горошек консервированный	70.00	1.55	0.10	3.25	20.10	10.00	10.50	31.00	0.35	0.06	5.00	0.00
443.	Пюре картофельное	200.00	4.32	7.46	29.40	208.00	92.66	45.98	128.94	1.86	0.20	34.60	0.04
280.	Фрикадельки мясные	100.00	21.32	9.93	0.87	178.13	14.74	26.88	219.30	3.34	0.08	1.00	20.00
433.	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.05	15.01	57.00	5.25	4.40	8.24	0.86	0.00	0.10	0.00
ГОСТ	ХЛЕБ пшеничный(батон)	40.00	3.16	0.40	19.32	93.53	9.20	13.20	34.80	0.04	0.04	0.00	0.00
ГОСТ	Хлеб	40.00	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	10.00	42.40	1.24	0.04	0.00	0.00
	ВСЕГО:		32.79	18.38	87.61	648.72	141.05	110.96	464.68	7.69	0.42	40.70	20.04

День 8 Среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергоненность ккал.	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
45.	Салат из капусты	100.00	1.33	6.08	8.52	94.12	43.00	16.00	28.32	0.52	0.02	24.43	0.00
265.	Макароны с сыром	200,00/20	12.14	14.96	47.96	382.00	224.22	41.86	191.10	1.32	0.18	0.32	0.10
422	Кофейный напиток	200.00	1.40	1.60	22.31	105.00	60.40	7.00	45.00	0.09	0.02	0.65	0.01
ГОСТ	Хлеб	40.00	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	10.00	42.40	1.24	0.04	0.00	0.00
88	Бутерброд с маслом 40/10	40-10	2.36	9.15	15.02	153.00	7.80	9.94	27.40	0.62	0.04	0.00	0.05
	ВСЕГО:		19.47	32.23	113.57	826.08	344.62	84.80	334.22	3.79	0.30	25.40	0.16

День 9 Четверг

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергоненность ккал.	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
64.	салат из свеклы с маслом	100.00	1.40	8.42	8.45	115.00	38.45	20.90	40.42	1.33	0.01	9.40	0.00
330.	Каша рисовая с маслом	200.00	4.98	11.80	32.14	256.00	129.80	29.44	138.40	0.42	0.06	1.32	0.06
280.	Фрикадельки мясные	100.00	21.32	9.93	0.87	178.13	14.74	26.88	219.30	3.34	0.08	1.00	20.00
434.	Чай с лимоном	200.00	0.26	0.05	15.22	59.00	8.05	5.24	9.78	0.90	0.00	2.90	0.00
ГОСТ	Хлеб	40.00	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	10.00	42.40	1.24	0.04	0.00	0.00
ГОСТ	ХЛЕБ пшеничный(батон)	40.00	3.16	0.40	19.32	93.53	9.20	13.20	34.80	0.04	0.04	0.00	0.00
	ВСЕГО:		33.36	31.04	95.76	793.62	209.44	105.66	485.10	7.27	0.23	14.62	20.06

День 10 Пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергоненность ккал.	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
323.	Каша пшенная молочная	200.00	8.18	12.80	42.46	318.00	129.12	53.22	197.54	1.42	0.22	1.20	0.06
164.	Котлета	100.00	0.02	3.30	0.02	302.00	0.48	0.00	0.76	0.00	0.00	0.00	0.02
433.	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.05	15.01	57.00	5.25	4.40	8.24	0.86	0.00	0.10	0.00
ГОСТ	ХЛЕБ пшеничный(батон)	40.00	3.16	0.40	19.32	93.53	9.20	13.20	34.80	0.04	0.04	0.00	0.00
ГОСТ	Хлеб	40.00	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	10.00	42.40	1.24	0.04	0.00	0.00
	ВСЕГО:		13.80	16.99	96.57	862.49	153.25	80.82	283.74	3.56	0.30	1.30	0.08

