



Утверждено  
Директор МБОУ Каспьянской СШ  
\_\_\_\_\_ Кривцов И.М.  
Приказ № 98 от 30.08.2024г.

**МЕНЮ**  
**приготовленных блюд для организации горячего питания**  
**для обучающихся 1-4 классов**  
**на 2024-2025 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
61.	Салат из свежих помидоров	90,00	1,08	8,47	4,60	100,00	17,21	17,62	32,12	0,83	0,09	20,30	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
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	30,00	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00
ГОСТ	Плетенка	30,00	2,36	9,15	15,02	153,00	7,80	9,94	27,40	0,62	0,04	0,00	0,05
ГОСТ	Фрукт	100,00	0,40	0,40	10,26	46,25	20,00	11,33	14,66	0,40	0,03	4,00	0,00
	ВСЕГО:		22,00	34,09	123,60	898,32	411,76	116,31	418,79	6,41	0,40	25,95	0,15

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
209	Яйцо отварное	60,00	5,50	5,08	0,28	62,84	22,00	4,80	76,80	1,00	0,03	0,00	100,00
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	Кондитерские изделия (печенье)	50,00	3,16	0,40	19,32	93,53	9,20	13,20	34,80	0,04	0,04	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб	30,00	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00
164.	Котлета	90,00	0,02	3,30	0,02	302,00	0,48	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00
	ВСЕГО:		14,78	17,25	56,29	781,33	115,69	76,84	257,70	4,66	0,23	47,68	100,04

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
12	Огурец свежий	50,00	4,00	0,05	1,30	7,00	11,50	7,00	21,00	0,30	0,01	5,00	0,00
238.	Рыба припущенная	90,00	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 30-20	30-20	2,39	0,90	28,00	129,00	9,40	11,30	27,30	0,86	0,05	0,10	0,00
ГОСТ	Хлеб	30,00	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00
ГОСТ	Фрукт	100,00	0,40	0,40	10,26	46,25	20,00	11,33	14,66	0,40	0,03	4,00	0,00
	ВСЕГО:		32,91	9,97	99,06	672,21	178,38	122,99	492,82	5,53	0,43	45,32	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	90,00	11,53	5,07	9,03	86,70	51,62	14,80	27,03	0,62	0,02	38,47	0,00
208.	Плов с мясом птицы	200,00	55,73	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	30,00	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00
ГОСТ	Плетенка	30,00	2,36	9,15	15,02	153,00	7,80	9,94	27,40	0,62	0,04	0,00	0,05
	ВСЕГО:		72,06	38,35	114,50	850,66	106,86	121,57	305,29	4,97	0,17	43,23	0,07

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"	90,00	1,60	8,48	7,88	113,00	15,77	10,56	24,03	0,73	0,01	6,24	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
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	30,00	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00
90	Бутерброд с сыром	30-15	5,76	5,25	14,94	133,00	156,60	17,40	106,50	0,76	0,05	0,24	0,03
	ВСЕГО:		38,95	24,37	86,52	724,96	226,01	100,02	467,64	8,09	0,51	37,52	0,03

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
61.	Салат из свежих помидоров	90,00	1,08	8,47	4,60	100,00	17,21	17,62	32,12	0,83	0,09	20,30	0,00
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	90,00	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	Плетенка	30,00	3,16	0,40	19,32	93,53	9,20	13,20	34,80	0,04	0,04	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб	30,00	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00
	ВСЕГО:		18,16	21,43	111,10	938,35	50,89	180,82	320,08	7,15	0,37	20,30	0,00

День 7 Вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводды 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	Кукуруза консервированная	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
164.	Котлета	90,00	0,02	3,30	0,02	302,00	0,48	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	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
89.	Бутерброд с повидлом 30-20	30-20	2,39	0,90	28,00	129,00	9,40	11,30	27,30	0,86	0,05	0,10	0,00
ГОСТ	Хлеб	30,00	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00
	ВСЕГО:		10,72	12,25	95,44	808,06	126,99	82,18	238,64	5,17	0,35	39,80	0,04

День 8 Среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводды 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	90,00	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	30,00	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00
ГОСТ	Печенье	50,00	2,36	9,15	15,02	153,00	7,80	9,94	27,40	0,62	0,04	0,00	0,05
ГОСТ	Фрукт	100,00	0,40	0,40	10,26	46,25	20,00	11,33	14,66	0,40	0,03	4,00	0,00
	ВСЕГО:		19,87	32,63	123,83	872,33	364,62	96,13	348,88	4,19	0,33	29,40	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	90,00	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	90,00	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	30,00	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00
ГОСТ	Плетенка	30,00	3,16	0,40	19,32	93,53	9,20	13,20	34,80	0,04	0,04	0,00	0,00
ГОСТ	Фрукт	100,00	0,40	0,40	10,26	46,25	20,00	11,33	14,66	0,40	0,03	4,00	0,00
	ВСЕГО:		33,76	31,44	106,02	839,87	229,44	116,99	499,76	7,67	0,26	18,62	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	90,00	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)	30,00	3,16	0,40	19,32	93,53	9,20	13,20	34,80	0,04	0,04	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб	30,00	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00
ГОСТ	Фрукт	100,00	0,40	0,40	10,26	46,25	20,00	11,33	14,66	0,40	0,03	4,00	0,00
	ВСЕГО:		14,20	17,39	106,83	908,74	173,25	92,15	298,40	3,96	0,33	5,30	0,08

