


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 посещающих ГПД
на 2024-2025 учебный год

День 1 Понедельник

№ 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
118	Суп картофельный с горохом	250,00	5,48	4,74	19,74	146,00	43,84	40,30	109,42	2,02	0,23	15,25	0,02
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
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
	ВСЕГО:		13,82	16,99	86,21	552,53	188,09	87,34	290,86	3,34	0,33	16,67	0,08

День 2 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
96	Борщ из свежей капусты	250,00	2,06	5,27	13,01	108,00	42,89	22,33	55,50	1,20	0,05	20,46	0,03
327	Каша " Дружба"	200,00	5,86	12,04	33,16	264,00	125,24	36,32	152,66	0,78	0,12	1,22	0,06
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
	ВСЕГО:		11,28	17,76	80,50	522,53	182,58	76,25	251,20	2,88	0,21	21,78	0,09

День 3 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
119	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
323	Суп картоф. с перловкой	250,00	2,72	4,54	20,54	137,00	21,02	26,52	88,05	1,02	0,11	16,50	0,02
433	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
ГОСТ	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
	ВСЕГО:		14,26	17,79	97,33	605,53	164,59	97,34	328,63	3,34	0,37	17,80	0,08

День 4 Четверг

№ 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
132	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
302	Суп молочный с макаронами	250,00	5,65	5,91	21,06	161,00	156,00	26,56	136,08	0,39	0,10	1,62	0,03
433.	Каша гречневая с маслом	200,00	8,90	4,10	39,84	231,86	14,60	140,00	210,00	5,01	0,20	0,00	0,00
ГОСТ	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
	ВСЕГО:		17,91	10,46	95,23	543,39	185,05	184,16	389,12	6,30	0,34	1,72	0,03

День 5 Пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углевод ды г	Энергоне ность ккал.	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
328	Суп рисовый с курицей	250,00	9,01	5,16	12,44	134,00	13,00	16,52	100,67	0,91	0,04	2,30	0,04
433.	Каша молочная манная	200,00	5,96	11,80	31,02	254,00	133,36	19,90	119,02	0,42	1,08	1,32	0,06
ГОСТ	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
	ВСЕГО:		18,33	17,41	77,79	538,53	160,81	54,02	262,73	2,23	1,16	3,72	0,10

День 6 Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углевод ды г	Энергоне ность ккал.	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
309	Рассольник Ленинградский	250,00	2,52	5,50	17,62	133,00	25,95	26,97	78,50	1,02	0,11	17,26	0,03
433.	Макароны с маслом	200,00	17,54	18,70	115,86	473,00	3,10	27,40	146,74	5,10	0,32	0,00	0,00
ГОСТ	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
	ВСЕГО:		23,42	24,65	167,81	756,53	43,50	71,97	268,28	7,02	0,47	17,36	0,03

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
118	Суп картоф.с горохом	250,00	5,48	4,74	19,74	146,00	43,84	40,30	109,42	2,02	0,23	15,25	0,02
327	Каша " Дружба"	200,00	5,86	12,04	33,16	264,00	125,24	36,32	152,66	0,78	0,12	1,22	0,06
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
	ВСЕГО:		14,70	17,23	87,23	560,53	183,53	94,22	305,12	3,70	0,39	16,57	0,08

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
150	Щи из свежей капусты	250,00	1,97	5,32	9,33	94,00	42,44	21,12	49,97	0,76	0,08	30,89	0,03
327	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
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
	ВСЕГО:		10,31	17,57	75,80	500,53	186,69	68,16	231,41	2,08	0,18	32,31	0,09

День 9 Четверг

№ 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
323	Суп с макаронами с мясом	250,00	7,14	5,25	15,52	140,00	16,94	20,27	85,70	3,08	0,08	1,89	0,02
433	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
ГОСТ	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
	ВСЕГО:		18,68	18,50	92,31	608,53	160,51	91,09	326,28	5,40	0,34	3,19	0,08

День 10 Пятница

№ 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
328	Суп картофельный с мясом	250,00	7,20	5,44	20,00	161,00	22,89	37,15	126,70	3,77	0,17	24,00	0,02
433.	Каша молочная манная	200,00	5,96	11,80	31,02	254,00	133,36	19,90	119,02	0,42	1,08	1,32	0,06
ГОСТ	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
	ВСЕГО:		16,52	17,69	85,35	565,53	170,70	74,65	288,76	5,09	1,29	25,42	0,08