

Утверждено

Директор МБОУ Каспьянской СШ

 Кривцов И.М.

Приказ № 98 от 30.08.2024г.



## **МЕНЮ**

**приготовленных блюд для организации**

**для обучающихся 5-11 классов**

**на 2024-2025 учебный год**









День 5 Пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Углевод Ды г	Энергонен Ность ккал.	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	
1	1		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	
ГОСТ	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	
	ВСЕГО:		36,35	19,52	90,90	685,49	78,61	95,82	395,94	7,37	0,50	37,28	0,00	

День 6 Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Углевод Ды г	Энергонен Ность ккал.	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	
1	1		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	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:		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	Углевод ды г	Энергонен ность ккал.	Са	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	Углевод ды г	Энергонен ность ккал.	Са	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	
	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	Углевод Ды г	Энергонен ность ккал.	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
64.	Салат из свежкы 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	
	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	Углевод Ды г	Энергонен ность ккал.	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
323.	Каша пшeнная 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	
	ВСЕГО:		13,80	16,99	96,57	862,49	153,25	80,82	283,74	3,56	0,30	1,30	0,08	