

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора МБОУ Моготовской  
ОШ от 10.01.2022 № 6-ОД

Ситников С. И.



## **МЕНЮ**

**приготавливаемых блюд для организации горячего питания  
для обучающихся 1-4 классов  
МБОУ Моготовской ОШ**

2021-2022 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 день</b>														
45	Винегрет	60,00	0,81	3,70	5,06	56,88	0,02	6,15	0,00	0,65	13,92	26,98	12,45	0,51
489	Картофель тушеный с курицей	240	6,81	12,36	17,1	272,01	0,09	9,69	0,04	0,38	24,44	283,1	20,5	1,21
692	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,01	1,89	22,53	106,92	0,01	0,4	0,07	0,04	62,28	151,2	5,4	0,31
ГОСТ	Хлеб ржаной	30,00	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0,00	0,00	0,5	14	67,2	10	0,31
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
368	Фрукты	100	0,40	0,40	10,26	46,25	0,03	4,00	0,00	0,26	20,0	14,66	11,33	0,4
ИТОГО		660	15,03	19,63	72,7	640,16	0,35	20,24	0,11	2,17	134,65	577,94	72,88	3,75
<b>2 день</b>														
ТТК №1	Овощи свежие (помидоры)	60,00	0,42	0,06	1,14	86,25	0,02	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
ТТК №2	Макароны отварные с сыром	150	4,14	5,00	23,40	181	0,04	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	99,16	0,06	1,6	0,04	0,05	102,6	178,4	4,8	0,00
ГОСТ	Хлеб ржаной	30,00	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0,00	0,00	0,5	14	67,2	10	0,31
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,40	10,26	46,25	0,03	4,00	0,00	0,26	20,0	14,66	11,33	0,4
ИТОГО		500	13,46	10,44	78,05	570,76	0,35	8,54	0,04	1,72	155,01	340,26	54,05	2,64

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>3 день</b>														
28	Салат из красной фасоли	60	7,09	9,69	25,7	69,25	0,2	0,00	0,00	0,04	7,49	40	10	0,66
306	Голубцы ленивые	180	3	10	0,00	299,01	0,00	0,5	0,00	0,04	19,6	100,9	0,00	0,4
ТТК	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38
ГОСТ	Хлеб ржаной	30,00	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0,00	0,00	0,5	14	67,2	10	0,31
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
368	Фрукты	100	0,40	0,40	10,26	46,25	0,03	4,00	0,00	0,26	20,0	14,66	11,33	0,4
<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>	<b>15,62</b>	<b>21,39</b>	<b>63,96</b>	<b>614,29</b>	<b>0,43</b>	<b>7,33</b>	<b>0,0</b>	<b>1,23</b>	<b>75,15</b>	<b>261,96</b>	<b>46,93</b>	<b>3,16</b>
<b>4 день</b>														
13	Салат из свежих огурцов	60,00	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,70	0,00	0,01	13,11	24,01	7,98	0,34
694	Пюре картофельное	150	0,00	22,00	26,23	212,82	0,02	0,35	0,02	0,06	15,9	0,6	1,0	2,0
229	Рыба тушеная с овощами	90	1,0	0,8	31,6	81,00	0,1	25,41	0,00	0,05	74,56	10,2	4,0	0,00
231	Компот из сухофруктов	200,00	0,96	0,00	51,36	196,72	0,00	1,64	0,04	0,03	38,96	63,98	30,64	1,08
ГОСТ	Хлеб ржаной	30,00	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0,00	0,00	0,5	14	67,2	10	0,31
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
ГОСТ	Сок	200,00	0,37	0,00	10,62	35,00	0,02	5,50	0,09	0,60	6,15	18,75	5,00	0
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>7,79</b>	<b>27,73</b>	<b>138,99</b>	<b>724,02</b>	<b>0,36</b>	<b>38,6</b>	<b>0,15</b>	<b>1,59</b>	<b>162,69</b>	<b>219,54</b>	<b>71,82</b>	<b>4,74</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>5 день</b>														
209	Яйцо вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	1,20	22,00	76,80	4,80	1,00
168	Каша молочная «Дружба»	180,00	7,2	7,4	10,8	207,36	0,00	1,3	0,2	0,02	132	20,0	20,0	0,44
648	Кисель	200,00	0,00	0,00	15,3	49,60	0,02	5,60	0,03	0,00	3,2	15,8	2,00	0,00
400	Оладьи с повидлом	90,00	6,3	5,73	8,88	203,28	0,05	0,24	0,03	0,02	55,60	10,50	7,40	0,76
368	Фрукты	100	0,40	0,40	10,26	46,25	0,03	4,00	0,00	0,26	20,0	14,66	11,33	0,4
Итого		610	19	18,13	45,54	569,49	0,13	11,14	0,36	1,5	232,8	137,76	45,53	2,6
<b>6 день</b>														
31	Салат из свеклы с сыром	60	1,0	6,07	5,69	79,2	0,02	4,80	0,00	0,88	2,23	0,00	19,30	0,00
694	Пюре картофельное	150	0,00	22,00	26,23	212,82	0,02	0,35	0,02	0,06	15,9	0,6	1,0	2,0
168	Котлета мясная	90	0,00	9,77	4,80	154,44	0,07	0,68	0,22	0,3	166,36	166,3	0,00	1,73
231	Компот из сухофруктов	200,00	0,96	0,00	51,36	196,72	0,00	1,64	0,04	0,03	38,96	63,98	30,64	1,08
ГОСТ	Хлеб ржаной	30,00	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0,00	0,00	0,5	14	67,2	10	0,31
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
368	Фрукты	100	0,40	0,40	10,26	46,25	0,03	4,00	0,00	0,26	20,0	14,66	11,33	0,4
Итого		660	7,36	39,52	116,09	847,53	0,34	11,47	0,28	2,37	257,46	347,54	85,47	6,53

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>7 день</b>														
43	Салат из белокочанной капусты	60,00	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,20	22,42	16,57	9,10	0,31
679	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	0,01	12,98	208,5	67,50	3,95
591	Гуляш из говядины	90,00	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
951	Кофейный напиток	200,00	0,00	2,70	25,90	89,25	0,04	1,30	0,00	0,05	145,00	50,00	4,0	0,1
ГОСТ	Хлеб ржаной	30,00	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0,00	0,00	0,5	14	67,2	10	0,31
368	Фрукты	100	0,40	0,40	10,26	46,25	0,03	4,00	0,00	0,26	20,0	14,66	11,33	0,4
Итого		630	31,03	30,13	83,22	658,99	0,51	26,05	0,02	1,02	238,76	551,62	127,94	7,39
<b>8 день</b>														
25	Салат «Степной»	60	7,09	9,69	25,7	64,39	0,2	0,00	0,00	0,88	7,49	40,0	10,0	0,66
321	Капуста тушеная	150	6,57	4,19	2,0	185,19	0,06	0,00	0,03	0,06	18,12	0,00	20,0	3,55
637	Птица отварная	90	2,0	6,1	6,4	244,00	0,14	5,10	0,00	0,01	139,0	0,00	9,0	0,1
685	Чай с сахаром	200,00	8,9	3,06	26,0	58,0	0,00	6,00	0,00	0,00	11,6	4,12	6,5	0,34
ГОСТ	Хлеб ржаной	30,00	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0,00	0,00	0,5	14	67,2	10	0,31
3	Бутерброд с сыром	40,00	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	0,1	68,5	0,9	141,8	109,6	18,5	1,01
368	Фрукты	100	0,40	0,40	10,26	46,25	0,03	4,00	0,00	0,26	20,0	14,66	11,33	0,4
Итого		670	34,16	32,12	91,61	852,63	0,6	15,2	68,53	2,61	352,01	235,58	85,33	6,36

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>9 день</b>														
54	Салат из свеклы с яблоком	60,00	3,24	2,03	6,25	108,9	0,00	1,8	0,02	0,01	6,4	6,0	6,90	0,04
679	Макароны отварные	150,00	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	0,01	12,98	208,5	67,50	3,95
591	Гуляш из говядины	90,00	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
231	Компот из сухофруктов	200,00	0,96	0,00	51,36	196,72	0,00	1,64	0,04	0,03	38,96	63,98	30,64	1,08
ГОСТ	Хлеб ржаной	30,00	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0,00	0,00	0,5	14	67,2	10	0,31
ТТК 444	Йогурт	100,00	5,0	1,5	3,5	51,0	0,03	0,60	0,01	0,00	124,0	95,0	15,0	0,10
Итого		630	31,03	30,13	83,22	658,99	0,51	26,05	0,02	1,02	238,76	551,62	127,94	7,39
<b>10 день</b>														
15	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,00	4,0	2,7	109,20	0,05	12,58	0,00	0,00	56,80	0,00	19,30	0,81
265	Плов с курицей	250	10,01	7,0	145,20	347,20	0,1	0,00	0,00	0,01	21,60	95,70	7,30	0,09
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	89,25	0,06	1,6	0,04	0,02	102,6	178,4	4,8	0,00
ГОСТ	Хлеб ржаной	30,00	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0,00	0,00	0,5	14	67,2	10	0,31
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30,00	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
15	Сыр (порциями)	15,00	3,45	5,1	0,00	103,20	0,00	0,00	0,00	0,00	60,0	0,00	5,25	0,15
368	Фрукты	100	0,40	0,40	10,26	46,25	0,03	4,00	0,00	0,26	20,0	14,66	11,33	0,4
Итого		685	22,36	21,48	201,41	853,2	0,44	18,18	0,04	1,13	275,01	390,76	71,18	2,77