

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБОУ Моготовской
ОШ от 10.01.2022 № 6-ОД

Ситников С. И.



МЕНЮ

**приготавливаемых блюд для организации горячего питания
для обучающихся 5-9 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
1 день														
45	Винегрет	100,00	1,35	6,16	8,43	94,80	0,03	10,25	0,00	1,08	23,20	44,96	20,75	0,85
489	Картофель тушеный с курицей	280	7,94	14,42	19,95	317,34	0,10	11,30	0,05	0,44	28,51	330,28	23,91	1,41
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
ИТОГО		640	16,3	23,75	68,66	677,16	0,34	21,95	0,12	2,4	128	628,44	73,26	3,89
2 день														
ТТК №1	Овощи свежие (помидоры)	100,00	0,7	0,1	1,9	143,75	0,03	4,9	0,00	0,00	17,0	30,0	14,00	0,5
ТТК №2	Макароны отварные с сыром	200	4,96	6,0	28,08	217,20	0,05	0,00	0,00	0,68	9,84	32,64	7,58	0,74
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
ИТОГО		560	14,16	11,08	73,23	618,21	0,34	6,5	0,04	1,57	143,45	343,04	49,58	2,56

№ 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
3 день														
28	Салат из красной фасоли	100	11,81	16,15	42,83	115,41	0,33	0,00	0,00	0,06	12,48	66,6	16,66	1,1
306	Голубцы ленивые	250	4,16	13,88	0,00	415,29	0,00	0,69	0,00	0,05	27,22	140,14	0,00	0,55
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
ИТОГО		610	21,1	31,33	70,83	730,48	0,53	3,52	0,0	1	67,76	313,14	42,26	3,35
4 день														
13	Салат из свежих огурцов	100,00	0,76	6,08	2,38	67,30	0,03	9,50	0,00	0,02	21,85	40,01	13,3	0,56
694	Пюре картофельное	200	0,00	29,33	34,97	283,76	0,03	0,47	0,03	0,08	21,2	0,8	1,33	2,66
229	Рыба тушеная с овощами	100,00	1,11	0,88	35,11	90,00	0,11	28,23	0,00	0,06	82,84	11,33	4,44	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
Итого		660	7,83	37,57	141,57	795,88	0,37	39,84	0,07	1,03	178,86	218,12	72,91	5,62

№ 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
5 день														
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»	200,00	8,0	8,22	12,0	230,40	0,00	1,44	0,2	0,02	146,6	22,22	22,22	0,48
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	120,00	8,4	7,64	11,84	271,04	0,06	0,32	0,04	0,03	74,13	14,0	9,86	1,01
Итого		560	21,5	20,46	39,44	614,04	0,11	7,36	0,37	1,25	245,93	128,82	38,88	2,49
6 день														
31	Салат из свеклы с сыром	100	1,66	10,11	9,48	132,0	0,03	8,0	0,00	1,46	3,71	0,00	32,16	0,00
694	Пюре картофельное	200	0,00	29,33	34,97	283,76	0,03	0,46	0,03	0,08	21,2	0,8	1,33	2,66
168	Котлета мясная	100	0,00	10,85	5,33	171,6	0,07	0,75	0,24	0,33	184,48	184,77	0,00	1,92
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
Итого		660	7,62	51,57	118,89	942,18	0,33	10,85	0,31	2,74	262,36	351,55	87,33	6,98

№ 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
7 день														
43	Салат из белокочанной капусты	100,00	1,41	5,08	9,01	87,40	0,03	32,45	0,00	0,33	37,36	27,61	15,16	0,51
679	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,03	0,02	17,30	278,0	90,0	5,26
591	Гуляш из говядины	100,00	21,91	19,87	5,29	186,88	0,19	1,42	0,00	0,00	27,06	216,32	28,9	2,58
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
Итого		630	35,86	35,61	89,03	743,19	0,57	35,17	0,03	0,9	240,72	639,13	148,06	8,76
8 день														
25	Салат «Степной»	100	11,81	16,15	42,83	107,31	0,33	0,00	0,00	1,46	12,49	66,6	16,6	1,1
321	Капуста тушеная	180	7,88	5,03	2,4	222,23	0,07	0,00	0,04	0,07	21,74	0,00	24,0	4,26
637	Птица отварная	100	2,22	6,77	7,1	271,1	0,15	5,66	0,00	0,01	154,4	0,00	10,0	0,11
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
Итого		650	40,01	39,69	99,58	913,44	0,72	11,76	68,54	2,94	356,03	247,52	85,6	7,13

№ 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
9 день														
54	Салат из свеклы с яблоком	100,00	5,4	3,38	10,41	181,50	0,00	3,0	0,03	0,02	10,67	10,00	11,5	0,06
679	Макароны отварные	180,00	8,95	6,73	43,08	276,54	0,21	0,00	0,02	0,01	15,57	250,02	81,00	4,74
591	Гуляш из говядины	100,00	21,91	19,87	5,29	186,88	0,19	1,42	0,00	0,00	27,06	216,32	28,9	2,58
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
Итого		610	39,82	30,46	111,19	914,04	0,47	6,06	0,09	0,56	106,26	607,52	162,04	8,77
10 день														
15	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,00	6,66	4,5	182,0	0,08	20,96	0,00	0,00	94,66	0,00	32,16	1,35
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)	25,00	5,75	8,5	0,00	172,0	0,00	0,00	0,00	0,00	100,0	0,00	8,75	0,25
Итого		635	24,26	27,14	192,95	948,55	0,44	22,56	0,04	0,87	332,87	376,1	76,21	3,01