

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Верховская основная школа Смоленского района Смоленской области

Утверждаю

Директор школы  В.Е. Ануфриева

Приказ № 1-ОД от 09.01.2023



Меню для организации горячего питания

обучающихся 1-4 классов

2022-2023 учебный год

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Цена, руб |
|---------------|-----------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | 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 | 16 |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет | 60 | 0,81 | 3,7 | 5,06 | 56,88 | 0,02 | 6,15 | 0,0 | 0,65 | 13,9,2 | 26,98 | 12,45 | 0,51 | 9,91 |
| 142 | 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 | 29,31 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,01 | 1,89 | 22,53 | 106,92 | 0,01 | 0,4 | 0,07 | 0,04 | 62,28 | 151,2 | 5,4 | 0,31 | 13,00 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 0,07 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 14 | 67,2 | 10 | 0,31 | 1,44 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,34 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 | 2,81 |
| | Фрукты | 100 | | | | | | | | | | | | | 13,64 |
| ИТОГО: | | 660 | 14,63 | 19,23 | 62,44 | 593,91 | 0,32 | 16,24 | 0,1 | 1,91 | 100,73 | 563,28 | 61,55 | 3,35 | 70,11 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Цена, руб |
|---------------|---------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | 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 | 16 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 86,25 | 0,02 | 2,94 | 0,00 | 0,0 | 10,2 | 18 | 8,40 | 0,3 | 6,46 |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 150 | 4,1 | 5,00 | 23,4 | 181 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 0,57 | 8,2 | 27,2 | 6,3 | 0,62 | 33,40 |
| 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 | 0,0 | 15,60 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,5 | 1,05 | 72,4 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0,5 | 14,0 | 67,2 | 10,0 | 0,31 | 1,41 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0,0 | 0,00 | 0,34 | 0,0 | 34,8 | 13,2 | 1,01 | 2,81 |
| | Фрукты | 100 | | | | | | | | | | | | | 10,43 |
| ИТОГО: | | 570 | 13,06 | 10,04 | 67,79 | 524,51 | 0,32 | 4,54 | 0,04 | 1,5 | 135,0 | 325,6 | 42,72 | 2,24 | 70,11 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Цена, руб |
|---------------|--------------------|------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | 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 | 16 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы | 60 | 3,20 | 2,03 | 6,5 | 108,9 | 0,0 | 1,8 | 0,02 | 0,01 | 6,4 | 6,0 | 6,90 | 0,04 | 6,46 |
| 519 | Голубцы ленивые | 180 | 3,0 | 10,00 | 0 | 299,01 | 0,0 | 0,5 | 0,00 | 0,04 | 19,6 | 100,9 | 0,0 | 0,40 | 37,42 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,02 | 10,25 | 41,68 | 0,0 | 2,83 | 0,00 | 0,05 | 14,1 | 4,4 | 2,4 | 0,4 | 14,58 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,5 | 1,05 | 72,4 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0,50 | 14,0 | 67,2 | 10,0 | 0,31 | 1,44 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0,0 | 0,00 | 0,3 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 | 2,81 |
| | Фрукты | | | | | | | | | | | | | | 7,4 |
| ИТОГО: | | 500 | 11,33 | 13,33 | 34,5 | 607,69 | 0,2 | 5,13 | 0,02 | 0,94 | 54,1 | 213,3 | 32,50 | 2,14 | 70,11 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Цена, руб |
|---------------|------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | 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 | 16 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 0,0 | 0,2 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 | 6,46 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 0,0 | 22,0 | 26,23 | 212,82 | 0,02 | 0,35 | 0,02 | 0,06 | 15,9 | 0,6 | 1,0 | 2,0 | 6,90 |
| 194 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 1,0 | 0,8 | 31,6 | 81 | 0,1 | 25,41 | 0,0 | 0,05 | 74,56 | 10,2 | 4,0 | 0,0 | 36,90 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,96 | 0,0 | 51,36 | 196,72 | 0 | 1,64 | 0,04 | 0,03 | 38,96 | 63,98 | 30,64 | 1,08 | 5,20 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 0,07 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 14,0 | 67,2 | 10,0 | 0,31 | 1,44 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,34 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 | 2,81 |
| | Фрукты | 100 | | | | | | | | | | | | | 10,4 |
| ИТОГО: | | 660 | 7,81 | 27,13 | 132,35 | 701,08 | 0,34 | 46,87 | 0,06 | 1,18 | 165,85 | 193,35 | 67,94 | 4,71 | 70,11 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Цена, руб |
|---------------|--------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | 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 | 16 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы | 100 | 0,86 | 5,22 | 7,87 | 81,9 | 0,05 | 6,95 | 27,0 | 2,49 | 21,19 | 33,98 | 24,00 | 1,32 | 6,46 |
| 240 | Рис | 150 | 3,7 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,03 | 12,7 | 0,2 | 0,5 | 2,61 | 61,5 | 19,0 | 0,53 | 31,51 |
| 215 | Печень куриная | 90 | 9,2 | 9,2 | 8,6 | 171,2 | 0,19 | 5,6 | 5240,0 | 1,0 | 30 | 239 | 17,0 | 5,0 | |
| 351 | Кисель | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,3 | 49,6 | 0,02 | 0,24 | 0,03 | 0,0 | 3,2 | 15,8 | 2,0 | 0,0 | 11,27 |
| 403 | Оладьи с повидлом | 90 | 5,73 | 5,73 | 8,88 | 203,28 | 0,05 | 4,0 | 0,0 | 0,02 | 55,6 | 10,5 | 7,4 | 0,76 | 7,23 |
| | Фрукты | 100 | | | | | | | | | | | | | 13,64 |
| ИТОГО: | | 730 | 19,46 | 25,57 | 77,32 | 716,09 | 0,34 | 29,49 | 5267,26 | 4,01 | 112,6 | 360,78 | 69,41 | 7,61 | 70,11 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Цена, руб |
|---------------|-------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
| | | | 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 | 16 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром | 60 | 1,00 | 6,07 | 5,69 | 79,2 | 0,02 | 4,8 | 0,00 | 0,88 | 2,23 | 0,0 | 19,3 | 0 | 9,00 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 0,0 | 22,00 | 26,23 | 212,82 | 0,02 | 0,4 | 0,02 | 0,06 | 15,9 | 0,6 | 1,00 | 2,00 | 6,90 |
| 280 | Тефтели | 100 | 21,3 | 9,93 | 0,87 | 178,13 | 0,08 | 1 | 20,00 | 1,20 | 14,7 | 219,3 | 26,9 | 3,3 | 37,36 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0 | 51,36 | 196,72 | 0,0 | 1,64 | 0,04 | 0,03 | 38,96 | 64,0 | 30,6 | 1,1 | 5,20 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,5 | 1,05 | 72,4 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0,50 | 14,0 | 67,2 | 10,00 | 0,31 | 1,44 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0,0 | 0,00 | 0,3 | 0,01 | 34,8 | 13,2 | 1,01 | 2,81 |
| | Фрукты | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,4 |
| ИТОГО: | | 670 | 28,28 | 39,28 | 101,9 | 824,97 | 0,3 | 7,79 | 20,06 | 3,01 | 85,8 | 385,9 | 101,02 | 7,74 | 70,11 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Цена, руб |
|---------------|----------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|------------|--------------|
| | | | 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 | 16 |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы | 60 | 1,41 | 5,08 | 9,01 | 87,4 | 0,03 | 32,45 | 0,00 | 0,33 | 37,4 | 27,6 | 15,16 | 0,51 | 6,46 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,24 | 0,0 | 0,02 | 0,02 | 17,3 | 278 | 90,0 | 5,26 | 13,13 |
| 289 | Гуляш из курицы | 90 | 12,56 | 11,72 | 2,37 | 217 | 0,08 | 11,33 | 14,60 | 0,00 | 36,8 | 108,2 | 38,7 | 1,9 | 25,68 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 0,0 | 2,7 | 25,9 | 89,25 | 0,04 | 1,3 | 0,00 | 0,05 | 145,0 | 50 | 4,0 | 0,1 | 13,00 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0,50 | 14,0 | 67,2 | 10,0 | 0,31 | 1,44 |
| | Фрукты | 100 | | | | | | | | | | | | | 10,40 |
| ИТОГО: | | 630 | 26,51 | 27,46 | 86,11 | 773,31 | 0,5 | 45,08 | 14,62 | 0,90 | 250,5 | 531,0 | 157,86 | 8,1 | 70,11 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Цена, руб |
|---------------|--------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | 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 | 16 |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет | 60 | 0,81 | 3,7 | 5,06 | 56,88 | 0,02 | 6,15 | 0,00 | 0,65 | 13,9 | 27,0 | 12,45 | 0,51 | 9,00 |
| 139 | Капуста тушеная | 150 | 6,57 | 4,19 | 2 | 185,19 | 0,06 | 0,0 | 0,03 | 0,06 | 18,1 | 0 | 20,0 | 3,55 | 7,00 |
| 288 | Рыба припущенная | 90 | 2,0 | 6,1 | 6,4 | 244 | 0,14 | 5,1 | 0,00 | 0,01 | 139,0 | 0 | 9,0 | 0,1 | 20,65 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58 | 0,00 | 6 | 0,00 | 0,00 | 11,6 | 4,12 | 6,5 | 0,3 | 10,50 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,5 | 1,05 | 72,4 | 0,07 | 0,0 | 0,00 | 0,50 | 14,0 | 67,2 | 10,0 | 0,31 | 1,44 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,10 | 0,1 | 68,50 | 0,90 | 141,8 | 109,6 | 18,5 | 1,01 | 7,88 |
| | Фрукты | 100 | | | | | | | | | | | | | 13,64 |
| ИТОГО: | | 670 | 27,48 | 25,73 | 60,71 | 798,87 | 0,4 | 17,35 | 68,53 | 2,12 | 338,4 | 207,9 | 76,45 | 5,82 | 70,11 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Цена, руб |
|---------------|-----------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | 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 | 16 |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы | 60 | 3,24 | 2,03 | 6,25 | 108,9 | 0,00 | 1,80 | 0,02 | 0,01 | 6,4 | 6,0 | 6,90 | 0,04 | 6,46 |
| 204 | Макароны отварные | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 13,0 | 208,5 | 67,5 | 3,95 | 15,20 |
| 278 | Рагу куриное | 90 | 6,9 | 7,47 | 11,07 | 139,2 | 0,05 | 1,60 | 23,33 | 0,40 | 32,1 | 162,67 | 21,8 | 3,0 | 18,81 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0 | 51,36 | 196,72 | 0,00 | 1,64 | 0,04 | 0,03 | 386,0 | 63,98 | 30,6 | 1,08 | 5,20 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,5 | 1,05 | 72,4 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 14,0 | 67,2 | 10,0 | 0,31 | 1,44 |
| 389 | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,0 | 14 | 8,0 | 2,80 | 23,00 |
| ИТОГО: | | 730 | 22,19 | 15,79 | 125,77 | 834,27 | 0,3 | 9,04 | 23,41 | 1,15 | 465,5 | 522,4 | 144,84 | 11,18 | 70,11 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Цена, руб |
|----------------|--------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | 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 | 16 |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы | 60 | 0,00 | 4 | 2,7 | 109,2 | 0,05 | 12,58 | 0,00 | 0,00 | 56,8 | 0,0 | 19,30 | 0,81 | 6,46 |
| 265 | Плов с курицей | 250 | 10,01 | 7,00 | 145,2 | 347,2 | 0,10 | 0,00 | 0 | 0,01 | 21,6 | 95,7 | 7,3 | 0,09 | 27,33 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 3,7 | 25,5 | 89,25 | 0,06 | 1,60 | 0,04 | 0,02 | 102,6 | 178,4 | 4,8 | 0,0 | 15,60 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 14,0 | 67,2 | 10,0 | 0,31 | 1,44 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 34,8 | 13,2 | 1,01 | 2,81 |
| 15 | Сыр порциями | 15 | 3,5 | 5,1 | 0 | 103,2 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 60,0 | 0,0 | 5,3 | 0,15 | 9,07 |
| | Фрукты | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 7,40 |
| ИТОГО: | | 685 | 21,96 | 21,08 | 191,15 | 806,95 | 0,4 | 14,18 | 0,08 | 0,37 | 255,0 | 376,1 | 59,85 | 2,37 | 70,11 |