

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 5-9 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
<b>1 день</b>															
67	Винегрет	100	1,35	6,16	8,43	94,8	0,03	10,25	0,0	1,08	23,2	44,96	20,75	0,85	9,00
142	Картофель тушеный с курицей	280	7,94	14,42	19,95	317,34	0,1	11,3	0,05	0,44	28,51	330,28	23,91	1,41	23,75
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>640</b>	<b>16,3</b>	<b>23,75</b>	<b>68,66</b>	<b>677,16</b>	<b>0,34</b>	<b>21,95</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>128</b>	<b>628,44</b>	<b>73,26</b>	<b>3,89</b>	<b>50,00</b>

№ 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
<b>2 день</b>															
52	Салат из свеклы	100	0,70	0,1	1,9	143,75	0,03	4,9	0,00	0,0	17,0	30	14,00	0,3	7,00
204	Макароны отварные с сыром	200	5,0	6,00	28,08	217,2	0,05	0,0	0,00	0,68	9,8	32,64	7,6	0,74	23,18
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	0,48	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	0,01	34,8	13,2	1,01	2,81
<b>ИТОГО:</b>		<b>560</b>	<b>14,16</b>	<b>11,08</b>	<b>73,23</b>	<b>618,21</b>	<b>0,34</b>	<b>6,5</b>	<b>0,04</b>	<b>1,6</b>	<b>143,5</b>	<b>343,04</b>	<b>49,58</b>	<b>2,36</b>	<b>50,00</b>

№ 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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>3 день</b>															
52	Салат из свеклы	60	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	2,32	34,4	37,1	19,70	1,72	2,80
519	Голубцы ленивые	250	4,2	13,88	0	415,29	0,0	0,7	0,00	0,05	27,2	140,14	0,0	0,56	28,37
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0,0	2,83	0,00	0,05	14,05	4,4	2,4	0,38	14,58
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
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0,0	0,00	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01	2,81
<b>ИТОГО:</b>		<b>570</b>	<b>10,60</b>	<b>20,34</b>	<b>40,11</b>	<b>715,18</b>	<b>0,2</b>	<b>12,08</b>	<b>0,00</b>	<b>3,26</b>	<b>89,7</b>	<b>283,7</b>	<b>45,30</b>	<b>3,98</b>	<b>50,00</b>

№ 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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>4 день</b>															
52	Салат из свеклы	60	1,33	6,08	8,43	94,12	0,02	24,43	0,0	2,31	43	28,32	16,00	0,52	2,77
312	Пюре картофельное	200	0,0	29,3	34,97	283,76	0,03	0,47	0,03	0,08	21,2	0,8	1,3	2,66	6,00
194	Рыба тушеная с овощами	100	1,0	0,88	31,6	90	0,10	28,23	0,0	0,06	82,84	10,2	4,4	0,0	31,78
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>620</b>	<b>8,29</b>	<b>37,57</b>	<b>144,11</b>	<b>822,7</b>	<b>0,35</b>	<b>54,77</b>	<b>0,07</b>	<b>3,32</b>	<b>200,01</b>	<b>205,3</b>	<b>75,61</b>	<b>5,58</b>	<b>50,00</b>

№ 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
<b>5 день</b>															
52	Салат из свеклы	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1	36,0	3,04	37,64	56,5	39,50	1,06	4,20
240	Рис	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0	0,2	0,8	3,48	82	25,3	0,70	25,30
215	Печень куриная	100	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	5240,0	2,9	49,77	165,33	45,9	2,2	
351	Кисель	200	0,0	0,0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0,0	3,2	15,8	2,0	0,0	11,27
403	Оладьи с повидлом	120	8,40	7,64	11,84	271,04	0,06	0,3	0,04	0,03	74,1	14	9,9	0,01	9,23
<b>ИТОГО:</b>		<b>720</b>	<b>20,69</b>	<b>26,39</b>	<b>112,28</b>	<b>879,11</b>	<b>0,35</b>	<b>18,01</b>	<b>5276,27</b>	<b>6,81</b>	<b>168,22</b>	<b>333,63</b>	<b>122,60</b>	<b>3,96</b>	<b>50,00</b>

№ 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
<b>6 день</b>															
50	Салат из свеклы с сыром	100	1,66	10,11	9,48	132	0,03	8	0,00	1,46	3,71	0,0	32,16	0	9,00
312	Пюре картофельное	200	0,0	29,33	34,97	283,76	0,03	0,46	0,03	0,08	21,2	0,8	1,33	2,66	6,00
280	Тефтели	100	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20,00	1,20	14,7	219,3	26,9	3,3	25,55
349	Компот из сухофруктов	200	0,96	0	51,36	196,72	0,0	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	0,00	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	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01	2,81
<b>ИТОГО:</b>		<b>660</b>	<b>28,94</b>	<b>50,65</b>	<b>114,43</b>	<b>948,71</b>	<b>0,3</b>	<b>11,1</b>	<b>20,07</b>	<b>3,61</b>	<b>92,6</b>	<b>386,1</b>	<b>114,21</b>	<b>8,4</b>	<b>50,00</b>

№ 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
<b>7 день</b>															
52	Салат из свеклы	100	1,41	5,08	9,01	87,4	0,03	32,45	0,00	0,33	37,4	27,6	15,16	0,51	2,77
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,0	0,02	0,02	17,3	278	90,0	5,26	11,51
289	Гуляш куриный	100	12,56	11,72	2,37	217	0,08	11,33	14,60	0,00	36,8	108,2	38,7	1,9	21,28
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>630</b>	<b>26,51</b>	<b>27,46</b>	<b>86,11</b>	<b>773,31</b>	<b>0,5</b>	<b>45,08</b>	<b>14,62</b>	<b>0,90</b>	<b>250,5</b>	<b>531,0</b>	<b>157,86</b>	<b>8,1</b>	<b>50,00</b>

№ 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
<b>8 день</b>															
67	Винегрет	100	1,35	6,16	8,43	94,8	0,03	10,25	0,00	1,08	23,2	44,9	20,75	0,85	9,00
139	Капуста тушеная	180	7,88	5,03	2,4	222,23	0,07	0,0	0,04	0,07	21,7	0	24,0	4,26	6,30
288	Рыба припущенная	100	2,2	6,77	7,1	271,1	0,15	5,66	0,00	0,01	154,4	0	10,0	0,1	14,88
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>650</b>	<b>29,55</b>	<b>29,7</b>	<b>65,18</b>	<b>900,93</b>	<b>0,4</b>	<b>22,01</b>	<b>68,54</b>	<b>2,56</b>	<b>366,7</b>	<b>225,8</b>	<b>89,75</b>	<b>6,87</b>	<b>50,00</b>

№ 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
<b>9 день</b>															
52	Салат из свеклы	60	5,40	3,38	10,41	181,5	0,00	3,00	0,03	0,02	10,7	10,0	11,50	0,06	3,60
204	Макароны отварные	180	8,95	6,73	43,08	276,54	0,21	0,00	0,02	0,01	15,6	250,02	81,0	4,74	26,00
278	Рагу куриное	100	8,7	9,33	13,83	174	0,07	2,00	29,17	0,50	40,2	204,58	27,3	3,8	13,76
349	Компот из сухофруктов	200	1,0	0	51,36	196,72	0,00	1,64	0,04	15,57	39,0	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
<b>ИТОГО:</b>		<b>570</b>	<b>26,58</b>	<b>19,92</b>	<b>119,73</b>	<b>901,16</b>	<b>0,4</b>	<b>6,64</b>	<b>29,26</b>	<b>16,60</b>	<b>119,4</b>	<b>595,8</b>	<b>160,39</b>	<b>9,94</b>	<b>50,00</b>

№ 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
<b>10 день</b>															
52	Салат из свеклы	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30	0,00	3,37	17,2	32,1	17,62	0,83	7,00
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	10,15
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	25	5,8	8,5	0	172	0	0,00	0,00	0,00	100,0	0,0	8,8	0,25	13,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>635</b>	<b>25,37</b>	<b>26,66</b>	<b>193,07</b>	<b>845,11</b>	<b>0,5</b>	<b>21,90</b>	<b>0,04</b>	<b>3,74</b>	<b>255,4</b>	<b>408,2</b>	<b>61,67</b>	<b>2,49</b>	<b>50,00</b>

