


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АРХИПОВСКАЯ
ОСНОВНАЯ ШКОЛА СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждаю
Директор МБОУ Архиповской ОШ

В.А. Морозов
Приказ № "63" от 31.08.2022г.

**Менюготавливаемых блюд для организации горячего питания для
обучающихся 5-9 классов в МБОУ Архиповской ОШ**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
10	Зеленый горошек отварной	100	3,02	3,08	6,33	65,00	19,82	20,38	60,80	0,68	0,10	9,70	0,02
204	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	221,40	15,24	151,56	0,92	0,60	0,17	86,40
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0
	ИТОГО:	480	15,742	15,32	60,404	413,94	254,12	45,52	238,46	2,334	0,73	9,868	86,42

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2 ДЕНЬ													
438	Омлет натуральный	150	14,71	20,70	2,88	256,68	112,90	19,00	249,00	2,74	0,08	0,26	318,53
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	2,90	0,00
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,03	0	0
	ИТОГО:	520/30	16,65	21,08	32,92	384,65	127,85	31,74	290,58	4,57	0,11	3,16	318,53

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3 ДЕНЬ													
175	Каша молочная «Дружба»	200/10	5,86	12,04	33,16	264	125,24	236,32	152,66	0,78	0,12	1,22	0,06
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0	0
	ИТОГО:	700/10	10,01	12,54	71,31	408,90	142,74	252,82	196,16	1,73	0,17	1,22	0,06

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4 ДЕНЬ													
345	Запеканка творожная с вареньем	120/20	23,1	17,736	38,7	406,8	305,016	42,156	346,212	0,864	0,084	0,924	0,108
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	0	0
	ИТОГО:	490/20	27,25	18,24	76,85	551,70	322,52	58,66	389,71	1,81	0,13	0,92	0,11

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5 ДЕНЬ													
608	Котлета мясная	90	8,87	32,45	11,03	373,20	16,61	19,84	93,18	1,34	0,40	0,38	0,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,745	6,615	43,065	27	17,235	138,75	207,465	4,665	0,285	0	0,03
382	Какао с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	45	0,09	0,02	0,65	0,01
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,03	0	0
	ИТОГО:	470	20,69	40,99	91,22	574,17	101,14	173,09	377,45	7,03	0,73	1,03	0,08

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6 ДЕНЬ													
438	Омлет натуральный	150	14,71	20,70	2,88	256,68	112,90	19,00	249,00	2,74	0,08	0,26	318,53
382	Какао с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	45	0,09	0,02	0,65	0,01
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,03	0	0
	ИТОГО:	380	17,79	22,63	40,01	430,65	180,20	33,50	325,80	3,76	0,13	0,91	318,54

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
7 ДЕНЬ													
646	Плов из птицы	200	15,76	9,12	30,99	268,60	42,47	45,84	168,98	1,86	0,12	5,50	44,20
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0
	ИТОГО:	430	18,33	9,42	59,48	366,74	55,37	55,74	195,08	2,59	0,15	5,50	44,20

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
8 ДЕНЬ													
204	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	221,40	15,24	151,56	0,92	0,60	0,17	86,40
382	Какао с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	45	0,09	0,02	0,65	0,01
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0
	ИТОГО:	380	13,922	13,84	62,384	425,94	288,7	32,14	222,66	1,344	0,65	0,818	86,41

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9 ДЕНЬ													
234	Биточки рыбные запеченные	90	12,807	5,76	10,575	145,8	38,682	29,61	178,002	0,963	0,09	1,683	0,009
304	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,725	9,725	21,25	302,5	21,3	34,8625	102,975	0,7375	0,0375	0	50
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	2,90	0,00
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,03	0	0
	ИТОГО:	520	19,47	15,87	61,87	576,27	74,93	77,21	322,56	3,53	0,16	4,58	50,01

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
10 ДЕНЬ													
1	Каша пшеничная жидкая молочная, с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285	138,1	47,6	184,37	1,23	0,19	1,17	58
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0
	ИТОГО:	440	10,08	12,02	65,54	383,14	151	57,5	210,47	1,96	0,22	1,17	58