

" Утверждаю "

Директор МОУ СОШ с.Бакуры

/ Казарина И.Г./

Приказ №105 от 25.08.2022 г.



**МЕНЮ школьного питания на 2022 - 2023 уч.год для обучающихся 5 - 11 классов МОУ СОШ с.Бакуры,
в том числе и для обучающихся с ОВЗ**

1 день

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
									71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60г	9,91	0,7	0,1	2,8
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250 г	6,70	2,7	2,8	24,2	132,5	82,5	7,2	14,1	0,8	1,2	2,3	0,2	1,9
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	90/5	61,70	15,2	20,9	5,5	271,2	17,6	19,9	313,8	6,7	8,8	2,4	8,6	31,3
198	4.	Каша гороховая	155 г	10,32	13,0	7,4	42,4	287,9	84,5	0	0	5,0	0	0	0	0,2
349	5.	Компот из сухофруктов	200 г	6,02	0,1	0	21,8	87,6	19,5	30,1	31,9	0,5	0,2	0	0,3	0,8
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				98,65	36,1	31,9	121,4	917,9	226,5	69,2	359,8	14,4	10,2	4,8	9,2	44,7

2 день

ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60г	5,37	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0,0	0	0,3	0	0	0	3,0
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250г	6,51	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
268	3.	Шницель из говядины	90г	40,1	12,1	15,9	18,2	263,5	39,4	28,9	149,7	0,9	25,9	0,1	0	0,1
321	4.	Капуста тушеная	150г	9,54	3,0	5,4	15,9	124,5	69,9	23,0	46,7	0,9	0,3	14,4	1,0	60,5
376	5.	Чай с сахаром	200г	2,03	0,2	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	7,0	0	0,1	0	6,0
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0,0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				67,55	25,3	27,4	88,6	700,5	183,14	87,6	196,9	14,6	26,2	14,6	1,1	80,8

3 день

ОБЕД																
№ рец .	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белк и (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
52	1	Салат из свеклы отварной	60г	5,28	1,0	3,6	6,6	62,4	21,1	12,5	24,6	0,8	0	0	0,1	5,7
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250г	8,26	1,6	4,9	11,5	96,8	75,2	14,7	34,2	1,0	1,0	5,5	0,6	9,5
260	3.	Отварная курица	90/50г	60,24	20,3	19,6	1,5	264,3	34,8	17,9	127,8	1,5	17,9	0	0	0

304	4.	Рис отварной	150г	13,46	3,8	6,1	41,4	235,7	140,8	115,2	392,1	3,6	0,1	42,8	4,5	0
376	5.	Чай с сахаром	200г	2,03	0,2	0	3,9	16,1	0,2	0,2	0,5	7	0	0,1	0	6
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				93,27	31,3	34,9	89,6	801,3	286,1	160,5	579,2,	14,8	19	48,4	5,3	21,2

4 день

ОБЕД																
№ ре ц.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимост ь	Белк и (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калори и	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	P	C
45	1	Салат из свежей капусты	60г	3,29	0,8	2,8	6,2	52,8	22,4	9,1	16,6	0,3	0	0	0	19,5
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/20г	25,04	9,0	6,3	22,1	180,9	66,2	26,5	64,1	1,4	0,8	9,5	1,3	20,0
142	3.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150г	13,43	3,0	7,9	29,8	202,8	29,8	0	0	1,6	0	0,4	0	36
349	4.	Компот из смеси сухофруктов	200г	6,02	0,1	0	21,8	87,6	19,5	30,1	31,9	0,5	0,2	0	0,3	0,8
	5.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				51,78	17,3	17,7	104,6	647,2	151,9	65,7	112,6	4,7	1,0	9,9	1,7	76,2

5 день

ОБЕД																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60г	9,91	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
108	2.	Суп картофельный с клецками	250г	9,66	5,2	6,3	29,0	193,5	86,0	7,5	14,7	0,8	1,2	2,4	0,2	1,9
289	3.	Рагу из птицы (курица)	90/150	47,15	19,3	24,5	25,2	399,1	50,5	53,3	148,4	2,6	0	0,3	5,8	15,5
883	4.	Кисель	200г	8,22	0	0	7,2	36,0	29,5	1,0	0	0	0	0	0	15
	5	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				78,94	29,6	31,6	88,9	767,3	188,4	73,8	163,1	7,6	1,2	2,7	6,1	40,9

6 день

ОБЕД																
№ реп.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	P	C
45	1	Салат из свежей капусты	60г	3,29	0,8	2,8	6,2	52,8	22,4	9,1	16,6	0,3	0	0	0	19,5
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне.	250г	10,43	1,8	4,9	15,2	112,3	85,9	10,6	21,8	0,9	1,0	5,0	0,3	12,9

288	3.	Птица (курица) отварная с маслом сливочным	89/5	58,59	20,2	19,7	1,6	264,3	34,9	17,9	127,9	1,6	17,9	0	0	0
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	150г	16,55	6,3	9,9	46,7	300,9	136,7	1,4	22,2	1,2	1,2	0,1	0	0
	5.	Напиток "Витошка"	200г	12,00	0,2	0	3,9	16,0	0,2	0,2	0,5	7,0	0	0,1	0	6,0
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				104,86	33,7	38,0	98,3	869,40	294,1	39,2	189,0	11,9	20,1	5,2	0,4	38,4

7 день

ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	P	C
52	1	Салат из свеклы отварной	60г	5,28	1,0	3,6	6,6	62,4	21,1	12,5	24,6	0,8	0	0	0,1	5,7
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	250г	6,45	2,0	2,7	20,9	116,3	23,1	25,0	62,6	0,9	0	0,1	0	8,3
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	30,87	12,7	16,2	10,1	236,6	126,1	0	0	0,9	0	0,2	0	6,1
142	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150г	13,43	3,0	7,9	29,8	202,8	29,8	0	0	1,6	0	0,4	0	36
376	5.	Чай с сахаром	200г	2,03	0,1	0	15,0	60,0	5	0	0	2,0	0	0	0	0
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				62,06	23,2	31,1	113,9	828,8	233,6	37,5	107,2	7,1	0,2	0,7	0,2	56

8 день

ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60г	9,91	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250г	6,70	2,7	2,8	24,2	132,5	82,5	7,2	14,1	0,8	1,2	2,3	0,2	1,9
279	3.	Тефтели из говядины с соусом	90/50	42,96	10,5	17,2	15,6	258,3	50,6	24,9	123,8	1,1	44,7	0	0	1,1
143	4.	Рагу из овощей	155г	14,16	2,1	12,1	15,5	178,6	23,9	27,8	61,8	1,0	31,0	0,1	0	8,7
376	5.	Чай с сахаром	200г	2,03	1,0	0	34,0	140,2	32,5	0	0	0,7	0	0,1	0	0,8
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				79,76	21,4	32,9	116,8	848,3	211,9	71,9	199,7	5,0	76,9	2,5	0,3	23,0

9 день

ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60г	5,37	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3,0
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250г	6,51	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2

289	3.	Плов из птицы (курица)	90/200г	51,06	28,8	36,7	46,6	632,2	62,3	65,5	275,3	3,1	66,3	0	0	1,4
104	4.	Напиток апельсиновый	200г	6,18	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	5.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				73,12	38,9	42,8	124,3	1037,3	159,4	101,0	275,3	9,1	66,3	0,1	0,1	28,5

10 день

ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	P	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60г	9,91	0,7	0,1	2,8	15,6	8,4	12,0	0	0,5	0	0	0	10,5
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250г	8,26	1,6	4,9	11,5	96,8	75,2	14,7	34,2	1,0	1,0	5,5	0,6	9,5
268	3.	Биточки из говядины	90г	40,1	12,1	15,9	18,2	263,5	39,4	28,9	149,7	0,9	25,9	0,1	0	0,1
198	4.	Каша гороховая	155г	10,32	13,0	7,4	42,4	287,9	84,5	0	0	5,0	0	0	0	0,2
349	5.	Компот их сухофруктов	200г	6,02	0,1	0	21,8	87,6	19,5	30,1	31,9	0,5	0,2	0	0,3	0,8
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				78,61	31,9	29,0	121,4	874,5	241,0	85,7	215,8	8,8	27,1	5,7	1,0	21,1

11 день

ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60г	5,37	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3,0
96	2.	Рассольник ленинградский	250г	9,60	2,1	5,1	20,5	136,3	89,3	13,5	33,4	1,0	1	3,8	0,3	2,1
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	30,87	12,7	16,2	10,1	236,6	126,1	0	0	0,9	0	0,2	0	6,1
142	4.	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150г	13,43	3,0	7,9	29,8	202,8	29,8	0	0	1,6	0	0,4	0	36
	5.	Кисель	200г	8,22	0	0	7,2	36,0	29,5	1,0	0	0	0	0	0	15
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0,0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				71,49	22,7	29,9	94,3	744,4	302,5	14,5	33,4	4,7	1,1	4,4	0,4	62,1

12 день

ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60г	5,37	0,5	0	2,0	9,6	13,8	0	0	0,3	0	0	0	3,0
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	250г	6,51	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2

288	2	Птица (курица) отварная с маслом сливочным	90/5	60,24	20,3	19,6	1,5	264,3	34,8	17,9	127,8	1,5	17,9	0	0	0
143	3.	Рагу из овощей	155г	14,16	2,1	12,1	15,5	178,6	23,9	27,8	61,8	1,0	31,0	0,1	0	8,7
104 1	4.	Напиток апельсиновый	200г	6,18	0,1	0	27,1	108,6	23,5	0	0	0,2	0	0	0	12,9
	5.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	4,00	4,4	0,7	24,7	123,1	14,0	0,0	0	0,9	0	0	0,1	0
Всего				96,46	32,5	37,8	94,7	848,0	155,8	81,2	189,6	8,5	48,9	0,1	0,1	35,8

Всего по меню

956,55

Средняя цена 1 дня

79,70