



МЕНЮ школьного питания на 2023 – 2024 уч.год для обучающихся 1 - 4 классов МОУ СОШ с.Бакуры

1 день

ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
108	1.	Суп картофельный с клецками	200г	8,45	5,2	6,3	29,00	193,5	86,0	7,5	14,7	0,8	1,2	2,4	0,2	1,9
234	2.	Рыба, тушеная с овощами	90/5	29,82	12,7	16,2	10,10	236,6	126,1	0	0	0,90	0	0,2	0	6,1
304	3.	Рис отварной	150г	14,61	3,8	6,1	41,4	235,7	140,8	115,2	392,1	3,6	0,1	42,8	4,5	0
	4.	Напиток «Витощка»	200г	12,00	0,2	0	3,9	16,0	0,24	0,2	0,5	7,0	0	0,1	0	6,0
	5.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/ 30г	4,20	4,05	0,63	29,31	139,01	13,08	17,04	57,90	1,26	0	0,06	0	0
Всего				69,1	25,9	29,2	113,7	820,8	366,2	139,9	465,2	13,6	1,3	45,6	4,7	14,0

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
52	1.	Салат из свеклы отварной	60	5,02	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	200г	8,61	1,6	4,9	11,5	96,8	75,2	14,7	34,2	1,03	1	5,5	0,6	9,5
289	3.	Рагу из курицы	90/150г	72,98	19,3	24,5	25,2	399,1	50,5	53,3	148,4	2,6	0	0,3	5,8	15,5
376	4.	Чай с сахаром	200г	1,88	0,1	0	15,0	60,0	5	0	0	2,0	0	0	0	0
	5.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	4,20	4,05	0,63	29,31	139,01	13,08	17,04	57,90	1,26	0	0,06	0	0
Всего				92,69	26,1	33,6	87,6	757,3	164,9	97,5	265,1	7,7	1	5,8	6,5	30,7

3 день

ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белк и (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200г	6,46	2,15	2,27	13,96	94,6	23,36	21,82	54,06	0,9	0	0,09	0,95	6,6
268	3.	Шницель из говядины	90	45,86	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	15,84	3,0	5,4	15,9	124,5	69,9	23,0	46,7	0,9	0,3	14,4	1,0	60,5
349	5.	Компот из смеси сухофруктов	200г	7,02	0,6	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	4,20	4,05	0,63	29,31	139,01	13,08	17,04	57,90	1,26	0	0,06	0	0

Всего		79,38	21,9	24,3	109,4	754,4	178,2	108,2	331,8	4,6	26,2	14,7	2,2	67,9
-------	--	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-----	------	------	-----	------

4 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
45	1	Салат из свежей капусты	60г	4,93	0,8	2,8	6,2	52,8	22,4	9,1	16,6	0,3	0	0	0	19,5
108	2	Суп картофельный с клецками	200	8,45	5,2	6,3	29,0	193,5	86,0	7,5	14,7	0,8	1,2	2,4	0,2	1,9
234	3	Рыба, тушенная с овощами	95	29,82	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	15,02	3,0	7,9	29,8	202,8	29,8	0	0	1,6	0	0,4	0	35,9
883	5	Кисель плодово - ягодный	200г	8,46	0	0	7,2	36,0	29,5	1	0	0	0	0,4	0,3	15,0
	6	Хлеб пшеничный , ржаной	30/30г	4,20	4,05	0,63	29,31	139,01	13,08	17,04	57,90	1,26	0	0,0	6	0
Всего				70,88	25,8	33,8	111,6	860,7	306,9	34,6	89,2	4,9	1,2	3,5	0,7	78,4

5 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
82	1.	Бриз из свежей капусты с картофелем со сметаной	200г	9,37	1,8	4,9	15,2	112,3	85,9	10,6	21,8	0,9	1	5,0	0,3	12,9
260	2.	Гуляш из говядины	90/30	73,76	18,51	7,71	4,54	160,8	18,94	20,14	150,68	1,71	0	0,26	0	0,04
171	3.	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,20	6,3	9,9	46,7	300,9	136,7	1,4	22,2	1,2	1,2	0,1	0	0
883	4.	Напиток «Витошка»	200г	12,00	0,2	0	3,9	16,0	0,24	0,2	0,5	7,0	0	0,1	0	6
	5	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30г	4,20	4,05	0,63	29,31	139,01	13,08	17,04	57,90	1,26	0	0,06	0	0
Всего				115,53	30,9	23,1	99,7	729,0	254,9	49,4	253,1	12,1	2,2	5,5	0,3	18,9

6 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
45	1	Салат из свежей капусты	60г	4,93	0,8	2,8	6,2	52,8	22,4	9,1	16,6	0,3	0	0	0	19,5
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200г	6,46	2,15	2,27	13,96	94,6	23,36	21,82	54,06	0,9	0	0,09	0,95	6,6
234	3.	Рыба, тушеная с овощами	90/5	29,82	12,7	16,2	10,10	236,6	126,1	0	0	0,9	0	0,2	0	6,1
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	150г	9,62	5,52	4,5	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,1	0	0,5	0,78	0

5.	Компот из сухофруктов	200г	7,02	0,6	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,02	0,26	0,73
6.	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30г	4,20	4,05	0,63	29,31	139,01	13,08	17,04	57,90	1,26	0	0,06	0	0
Всего			62,05	25,8	26,5	118,0	824,3	210,3	67,5	92,5	5,1	0	0,9	1,9	32,9

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
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200г	5,83	5,1	5,4	23,9	163,8	45,8	35,5	0	4,6	0	0	0	11,2
279	3.	Тефтели из говядины с соусом	90/30	46,03	6,75	11,05	10,03	165,85	32,53	16,00	79,58	0,7	28,73	0,04	0	0,7
143	4.	Рагу из овощи	155г	16,55	2,1	12,1	15,5	178,6	23,9	27,8	61,8	0,98	31	0,07	0	8,67
376	5.	Чай с сахаром	200г	1,88	0,1	0	15,0	60,0	5	0	0	2,0	0	0	0	0
	6.	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30г	4,20	4,05	0,63	29,31	139,01	13,08	17,04	57,90	1,26	0	0,06	0	0
Всего				74,49	18,1	29,2	93,7	707,3	120,3	96,3	119,3	9,5	59,7	0,2	0	20,6

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
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200г	8,61	1,6	4,9	11,5	96,8	75,2	14,7	34,2	1,03	1,0	5,5	0,6	9,5
268	3.	Биточки из говядины	90	45,86	12,10	15,9	18,6	263,5	39,4	28,9	149,7	0,9	25,9	0,1	0	0,1
198	4.	Каша гороховая с маслом	150/5г	9,66	13,00	7,4	42,4	287,9	84,5	0	0	5,0	0	0,02	0	0,2
349	5.	Компот из сухофруктов	200г	7,02	0,6	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30г	4,20	4,05	0,63	29,31	139,01	13,08	17,04	57,90	1,26	0	0,06	0	0
Всего				75,35	31,4	28,9	133,8	920,0	244,7	78,1	265,2	8,9	26,9	5,7	0,9	1-0,5

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
45	1	Салат из свежей капусты	60г	4,93	0,8	2,8	6,2	52,8	22,4	9,1	16,6	0,3	0	0	0	19,5
96	2.	Рассольник ленинградский	200г	9,6	2,1	5,1	20,5	136,3	89,3	13,5	33,4	1,0	1,1	3,8	0,3	2,1
142	3.	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150г	15,02	3,0	7,9	29,8	202,8	29,8	0	0	1,6	0	0,4	0	35,9

234	3.	Рыба, тушеная с овощами	90/5	29,82	12,7	16,2	10,10	236,6	126,1	0	0	0,9	0	0,2	0	6,1
376	4.	Чай с сахаром	200г	1,88	0,1	0	15,0	60,0	5	0	0	2,0	0	0	0	0
	5.	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30г	4,20	4,05	0,63	29,31	139,01	13,08	17,04	57,90	1,26	0	0,06	0	0
Всего				65,45	22,8	32,6	110,9	875,5	285,7	39,6	107,9	7,1	1,1	4,5	0,3	63,6

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	PP	C
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	200г	5,83	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	65,66	20,3	19,6	1,5	264,3	34,8	17,9	127,8	1,5	17,9	0	0	0
309	3.	Макаронные изделия отварные с маслом	150г	9,62	5,52	4,5	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,1	0	0,5	0,78	0
349	4.	Компот из сухофруктов	200г	7,02	0,6	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0	0,2	0,26	0,73
	5.	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30г	4,20	4,05	0,63	29,31	139,01	13,08	17,04	57,90	1,26	0	0,06	0	0
Всего				92,33	35,5	30,1	113,2	868,4	131,0	109,0	246,3	9,2	17,9	0,6	1,0	11,9

Всего по меню 797,23

Средняя цена 1 дня 79,70