

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Касьяновская основная общеобразовательная школа"

Утверждаю

Директор школы
Т.А. Бывших



"04" сентября 2023 г.

**Примерное цикличное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
5-9 классы
Обед**

Сезон: осенне-весенний

Возрастная
категория: 12 и более

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1 день понедельник													
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12
66	Курица отварная	40	5,64	1,44	0,16	36,4	11,6	6,8	43,2	0,4	0,016	3,6	0,024
688	Макаронные изд. отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	28
376	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	90	14	0,56	0,04	1,3	0,01
879	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	14	0	0	1,56	0,036	0	0
Итого:			26,05	18,38	72,86	612,4	190,32	162,84	247,98	5,01	0,252	12,19	40,034
2 день вторник													
			Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	
187	Щи из св. капусты с карт	200	1,4	3,91	6,79	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0
294	Котлета рубленая из птицы	50	12,5	14,1	8,4	220,5	33,3	21,2	130,6	1,2	0,1	0,5	0
321	Картофельное пюре	200	4,2	6,4	29,2	218	17,9	38,1	115,46	1,34	0,18	36,2	34
349	Компот из смеси сухофр.	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
879	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	14	0	0	1,56	0,036	0	0
Итого:			20,78	24,89	69,6	672,9	106,26	77,1	287,76	4,92	0,376	52,55	34
3 день среда													
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	
111	Суп с макар. изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0
230	Рыба припущенная с овощ.	80	6,12	0,81	2,54	42	10,3	8	67,4	0,43	0,04	0,77	3
321	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	2,4	19	0	0,53	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0	0,28	0	0,03	0
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	0	0	1,26	0,07	0	0
879	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	14	0	0	1,56	0,036	0	0
Итого:			17,1	9,4	68,8	526	67,4	50,0	120,7	4,9	0,24	7,4	3,0
4 день четверг													
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	
102	Суп картоф. с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0
243	Биточки куриные	50	7,15	15,54	1,04	172,9	19,2	16	127,2	1,44	0,03	0	0
688	Макаронные изд. отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	28
379	Коф напиток на молоке	200	6,4	2,8	29,2	155,2	158,67	29,33	132	2,4	0,03	1,47	0
879	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,05	72,4	14	0	0	1,56	0,036	0	0
Итого:			27,94	29,06	79,61	732,9	228,81	101,73	378,5	8,5	0,356	6,12	28

5 день пятница													
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
82	Борщ с капустой и картоф.	200	1,45	3,93	100,2	82	35,5	21	45,28	0,95	0,04	8,23	0
487	Гуляш из кур	70	12	11	5	177	17	17	18	1	0	4,5	0
302	Каша рассыпчатая гречн	150	8,6	6,09	38,64	243,75	14,82	135,83	0	4,56	0	0	0,77
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0	0,28	0	0,03	0
879	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,05	72,4	14	0	0	1,56	0,036	0	0
	Итого:		24,76	21,52	159,89	635,15	92,42	175,23	63,28	8,35	0,076	12,76	0,77
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
6 день понедельник													
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12
66	Курица отварная	40	5,64	1,44	0,16	36,4	11,6	6,8	43,2	0,4	0,016	3,6	0,024
688	Макаронные изд. отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	28
376	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	90	14	0,56	0,04	1,3	0,01
879	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	14	0	0	1,56	0,036	0	0
	Итого:		26,05	18,38	72,86	612,4	190,32	162,84	247,98	5,01	0,252	12,19	40,034
7 день вторник													
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
187	Щи из св капусты с карт.	200	1,4	3,91	6,79	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0
294	Котлета рубленая из птицы	50	12,5	14,1	8,4	220,5	33,3	21,2	130,6	1,2	0,1	0,5	0
321	Картофельное пюре	200	4,2	6,4	29,2	218	17,9	38,1	115,46	1,34	0,18	36,2	34
349	Компот из сухофрукт.	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
879	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	14	0	0	1,56	0,036	0	0
	Итого:		20,78	24,89	69,6	672,9	106,26	77,1	287,76	4,92	0,376	52,55	34

8 день среда													
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
111	Суп с макар. изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0
230	Рыба припущенная с овощ.	80	6,12	0,81	2,54	42	10,3	8	67,4	0,43	0,04	0,77	3
321	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	2,4	19	0	0,53	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0	0,28	0	0,03	0
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	0	0	1,26	0,07	0	0
879	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	14	0	0	1,56	0,036	0	0
	Итого:		17,1	9,4	68,8	526	67,4	50,0	120,7	4,9	0,24	7,4	3,0
9 день четверг													
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
102	Суп картоф с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0
243	Биточки куриные	50	7,15	15,54	1,04	172,9	19,2	16	127,2	1,44	0,03	0	0
688	Макаронные изд. отварн	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	28
379	Коф напиток на молоке	200	6,4	2,8	29,2	155,2	158,67	29,33	132	2,4	0,03	1,47	0
879	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,05	72,4	14	0	0	1,56	0,036	0	0
	Итого:		27,94	29,06	79,61	732,9	228,81	101,73	378,5	8,5	0,356	6,12	28
10 день пятница													
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
82	Борщ с капустой и картоф.	200	1,45	3,93	100,2	82	35,5	21	45,28	0,95	0,04	8,23	0
487	Гуляш из кур	70	12	11	5	177	17	17	18	1	0	4,5	0
302	Каша рассыпчатая гречн	150	8,6	6,09	38,64	243,75	14,82	135,83	0	4,56	0	0	0,77
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0	0,28	0	0,03	0
879	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,05	72,4	14	0	0	1,56	0,036	0	0
	Итого:		24,76	21,52	159,89	635,15	92,42	175,23	63,28	8,35	0,076	12,76	0,77