Директор МБОУ КСОШ №1
_____ Е.Ф.Писарева
«___» ____ 2024__г.

# Десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов
# ( от 12 лет до 18 лет) / весенний сезон/
# Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Катайская средняя общеобразовательная школа №1

| № Рецептуры | Наименование блюда<br><br>СЕЗОН весенний | Выход в граммах /нетто/ | Стоимость блюда | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Энергетическая ценность в /ккал/ | B1 | B2 | C | A | E | CA | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **1 день / неделя первая/** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 608 | Биточки мясные | 100 | 34,55 | 7,87 | 7,94 | 31,80 | 207,83 | 0,07 | 0,22 | 0,9 | - | 0,39 | 21,61 | 205,48 | 39,23 | 2,88 |
| 413 | Макароны отварные | 180 | 7,12 | 6,04 | 6,25 | 24,16 | 207,49 | 0,09 | 0,14 | - | 0,02 | 0,05 | 18,34 | 46,19 | 21,71 | 1,34 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 2,78 | 0,64 | - | 2,66 | 58,45 | - | 0,06 | 0,4 | 4,0 | 0,18 | 10,5 | 15,4 | 12,0 | 3,05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,90 | 1,28 | 1,56 | 5,46 | 66,0 | 0,05 | 0,02 | - | - | - | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,48 |
| | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 1,90 | 1,33 | 1,6 | 6,0 | 57,0 | 0,03 | 0,02 | - | - | 0,4 | 5,8 | 40,0 | 6,6 | 0,4 |
| | | | 48,25 | | | | | | | | | | | | | |

| № Рецептуры | Наименование блюда<br><br>СЕЗОН весенний | Выход в граммах /нетто | Стоимость блюда | Белки,г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность в /ккал/ | B1 | B2 | C | A | E | CA | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **2 день /неделя первая/** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 637 | Бедро отварное | 100 | 29,93 | 7,24 | 7,86 | 30,96 | 181,96 | 0,14 | - | - | 0,06 | - | 23,68 | 207,2 | 29,6 | 2,96 |
| 402 | Гороховое пюре | 180 | 7,38 | 6,02 | 6,23 | 24,80 | 193,18 | 0,31 | 0,14 | - | 0,02 | - | 70,40 | 169,93 | 65,49 | 5,27 |
| 867 | Компот из изюма | 200 | 6,89 | 2,36 | 2,22 | 9,20 | 99,45 | 0,03 | 0,02 | - | - | - | 16,3 | 25,8 | 8,4 | 0,65 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,90 | 1,28 | 1,56 | 5,46 | 66,0 | 0,05 | 0,02 | - | - | - | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,48 |
| | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 1,90 | 1,33 | 1,6 | 6,0 | 57,0 | 0,03 | 0,02 | - | - | 0,4 | 5,8 | 40,0 | 6,6 | 0,4 |
| | | | 48,0 | | | | | | | | | | | | | |

| № Рецептуры | Наименование блюда<br><br>СЕЗОН весенний | Выход в граммах /нетто | Стоимость блюда | Белки,г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность в /ккал/ | B1 | B2 | C | A | E | CA | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **3 день /неделя первая/** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 384 | Каша пшеничная | ) | 19,52 | 8,38 | 8,72 | 34,03 | 238,49 | 0,16 | 0,08 | 2,0 | 0,04 | - | 42,0 | 182,0 | 28,0 | 2,56 |
| 944 | Чай с лимоном | | | 1.26 | 1,0 | 4,41 | 99,01 | - | 0,01 | 2,9 | - | 0,14 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,91 |
| 867 | Напиток из шиповника | 200 | 5,98 | 1,88 | 1,1 | 3,05 | 111,05 | 0,03 | 0,17 | 4,0 | - | - | 13,5 | 4,0 | 4,0 | 5,65 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,90 | 1,90 | 1,28 | 1,56 | 5,46 | 66,0 | 0,05 | 0,02 | - | - | - | 7,8 | 24,9 | 10,5 |
| | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 1,90 | 1,33 | 1,6 | 6,01 | 57,0 | 0,03 | 0,02 | - | - | 0,4 | 5,8 | 40,0 | 6,6 | 0,4 |
| | Булочка | 50 | 10,0 | 6,21 | 6,27 | 24,96 | 135,91 | 0,03 | 0,02 | - | - | - | 7,94 | 33,0 | 9,8 | 0,3 |
| | | | 38,90 | | | | | | | | | | | | | |

| № Рецептуры | Наименование блюда<br><br>СЕЗОН весенний | Выход в граммах /нетто | Стоимость блюда | Белки,г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность в /ккал/ | B1 | B2 | C | A | E | CA | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **4 день /неделя первая /** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 488 | Рыба запечённая | 100 | 38,01 | 8,22 | 8,36 | 33,48 | 227,81 | 0,12 | 0,11 | 1,74 | 0,01 | - | 32,2 | 123,08 | 51,72 | 1,38 |
| 299 | Картофельное пюре | 180 | 9,30 | 6,51 | 6,41 | 25,67 | 198,60 | 0,26 | 0,15 | 2,21 | 0,03 | 0,01 | 39,55 | 136,95 | 53,07 | 2,34 |
| | Чай с лимоном | 200 | 2,83 | 1,26 | 1,0 | 4,41 | 99,01 | - | 0,01 | 2,9 | 0,04 | - | 42,0 | 182,0 | 28,0 | 2,56 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,90 | 1,28 | 1,56 | 5,46 | 66,0 | 0,05 | 0,02 | - | - | - | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,48 |
| | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 1,90 | 1,33 | 1,6 | 6,01 | 57,0 | 0,03 | 0,02 | - | - | 0,4 | 5,8 | 40,0 | 6,6 | 0,4 |
| | | | 53,94 | | | | | | | | | | | | | |

| № Рецептуры | Наименование блюда<br>СЕЗОН весенний | Выход в граммах /нетто | Стоимость блюда | Белки,г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность в /ккал/ | B1 | B2 | C | A | E | CA | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **5 день /неделя первая /** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 169 | Борщ | 250/10 | 11,73 | 7,90 | 8,05 | 32,0 | 247,30 | 0,06 | 0,11 | 7,78 | 0,91 | 0,21 | 52,03 | 94,26 | 40,13 | 1,8 |
| | Булочка | 100 | 15,60 | 8,1 | 8,33 | 33,21 | 156,76 | 0,03 | 0,02 | - | - | - | 7,94 | 33,0 | 9,8 | 0,3 |
| 943 | Компот из кураги | 200 | 8,38 | 1,0 | - | 4,78 | 98,25 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | - | 0,2 | 33,3 | 30,4 | 21,8 | 2,57 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,90 | 1,28 | 1,56 | 5,46 | 66,0 | 0,05 | 0,02 | - | - | - | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,48 |
| | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 1,90 | 1,33 | 1,6 | 6,01 | 57,0 | 0,03 | 0,02 | - | - | 0,4 | 5,8 | 40,0 | 6,6 | 0,4 |
| | | | 39,51 | | | | | | | | | | | | | |

| № Рецептуры | Наименование блюда<br><br>СЕЗОН весенний | Выход в граммах /нетто | Стоимость блюда | Белки,г | Жиры, г | Углеводы,г | Энергетическая ценность в /ккал/ | B1 | B2 | C | A | E | CA | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **6 день /неделя вторая/** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 608 | Котлета мясная | 100 | 34,55 | 7,87 | 7,94 | 31,80 | 207,83 | 0,07 | 0,22 | 0,9 | - | 0,39 | 21,61 | 205,48 | 39,23 | 2,88 |
| 378 | Гречка отварная | 180 | 8,88 | 7,01 | 6,89 | 27,60 | 213,96 | 0,08 | 0,14 | - | 0,02 | - | 44,93 | 175,95 | 55,85 | 4,78 |
| 859 | Компот из яблок | 200 | 3,50 | 0,28 | - | 1,03 | 73,72 | - | 0,01 | 3,9 | 0,01 | 0,6 | 5,2 | 3,3 | 2,7 | 0,71 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,90 | 1,28 | 1,56 | 5,46 | 66,0 | 0,05 | 0,02 | - | - | - | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,48 |
| | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 1,90 | 1,33 | 1,6 | 6,01 | 57,0 | 0,03 | 0,02 | - | - | 0,4 | 5,8 | 40,0 | 6,6 | 0,4 |
| | | | 50,73 | | | | | | | | | | | | | |

| № Рецептуры | Наименование блюда<br><br>СЕЗОН весенний | Выход в граммах /нетто | Стоимость блюда | Белки,г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность в /ккал/ | B1 | B2 | C | A | E | CA | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **7 день / неделя вторая/** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 384 | Каша пшённая | 250 | 22,41 | 7,02 | 7,26 | 28,67 | 230,6 | 0,23 | 0,11 | 2,0 | 0,07 | - | 256,79 | 276,15 | 61,57 | 3,18 |
| | Компот из изюма | 200 | 6,89 | 2,36 | 2,22 | 9,20 | 99,45 | 0,03 | 0,02 | - | - | - | 16,3 | 25,8 | 8,4 | 0,65 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,90 | 1,28 | 1,56 | 5,46 | 66,0 | 0,05 | 0,02 | - | - | - | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,48 |
| | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 1,90 | 1,33 | 1,6 | 6,01 | 57,0 | 0,03 | 0,02 | - | - | 0,4 | 5,8 | 40,0 | 6,6 | 0,4 |
| | Булочка | 50 | 10,0 | 6,21 | 6,27 | 24,96 | 135,91 | 0,03 | 0,02 | - | - | - | 7,94 | 33,0 | 9,8 | 0,3 |
| | | | 43,10 | | | | | | | | | | | | | |

| № Рецептуры | Наименование блюда<br><br>СЕЗОН весенний | Выход в граммах /нетто | Стоимость блюда | Белки,г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность в /ккал/ | B1 | B2 | C | A | E | CA | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **8 день / неделя вторая/** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 637 | Бедро отварное | 100 | 29,93 | 7,24 | 7,86 | 30,96 | 181,96 | 0,14 | - | - | 0,06 | - | 23,68 | 207,2 | 29,6 | 2,96 |
| 402 | Гороховое пюре | 180 | 7,38 | 6,02 | 6,23 | 24,80 | 193,18 | 0,09 | 0,14 | - | 0,02 | - | 70,40 | 169,93 | 65,49 | 5,27 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 2,78 | 1,64 | 1,0 | 6,0 | 88,45 | - | 0,06 | 0,4 | 4,0 | 0,18 | 10,5 | 15,4 | 12,0 | 3,05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,90 | 1,28 | 1,56 | 5,46 | 66,0 | 0,05 | 0,02 | - | - | - | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,48 |
| | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 1,90 | 1,33 | 1,6 | 6,01 | 57,0 | 0,03 | 0,02 | - | - | 0,4 | 5,8 | 40,0 | 6,6 | 0,4 |
| | | | 43,89 | | | | | | | | | | | | | |

| № Рецептуры | Наименование блюда<br><br>СЕЗОН весенний | Выход в граммах /нетто | Стоимость блюда | Белки,г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность в /ккал/ | B1 | B2 | C | A | E | CA | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **9 день / неделя вторая/** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 488 | Рыба запечённая | 100 | 38,01 | 7,22 | 7,36 | 28,90 | 227,81 | 0,12 | 0,11 | 1,74 | 0,01 | - | 32,2 | 123,08 | 51,72 | 1,38 |
| 299 | Картофельное пюре | 180 | 9,30 | 6,51 | 6,41 | 25,67 | 198,60 | 0,26 | 0,15 | 2,21 | 0,02 | 0,01 | 39,55 | 136,95 | 53,07 | 2,34 |
| | Чай | 200 | 1,43 | 0,2 | - | 0,80 | 57,94 | - | 0,01 | 0,1 | - | - | 5,25 | 8,25 | 4,4 | 1,27 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,90 | 0,8 | - | 3,21 | 87,94 | 0,05 | 0,02 | - | - | - | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,48 |
| | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 1,90 | 1,33 | 1,6 | 6,01 | 57,0 | 0,03 | 0,02 | - | - | 0,4 | 5,8 | 40,0 | 6,6 | 0,4 |
| | | | 52,54 | | | | | | | | | | | | | |

| № Рецептуры | Наименование блюда<br><br>СЕЗОН весенний | Выход в граммах /нетто | Стоимость блюда | Белки,г | Жиры,г | Углеводы, г | Энергетическая ценность в /ккал/ | В1 | В2 | С | А | Е | СА | Р | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **10 день / неделя вторая/** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 195 | Рассольник | 250/10 | 14,81 | 8,12 | 8,77 | 34,41 | 214,43 | 0,16 | 0,11 | 3,33 | 0,91 | 0,01 | 38,2 | 107,61 | 38,93 | 1,65 |
| | Компот из кураги | 200 | 8,38 | 1,0 | - | 4,78 | 98,25 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | - | 0,2 | 33,3 | 30,4 | 21,8 | 2,57 |
| | Булочка | 50 | 10,0 | 6,21 | 6,27 | 24,96 | 135,91 | 0,03 | 0,02 | - | - | - | 7,94 | 33,0 | 9,8 | 0,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,90 | 1,28 | 1,56 | 5,46 | 66,0 | 0,05 | 0,02 | - | - | - | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,48 |
| | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 1,90 | 1,33 | 1,6 | 6,01 | 57,0 | 0,03 | 0,02 | - | - | 0,4 | 5,8 | 40,0 | 6,6 | 0,4 |
| | | | 36,99 | | | | | | | | | | | | | |