



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Кустаревская СШ»

Н.П. Цыганкова

Приказ от 01.10.2024 № 86

**Менюготавливаемых блюд**  
для организации питания обучающихся МБОУ «Кустаревская СШ» с 12 до 18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30 г.	2,3	0,2	15,1	71,0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>2,5</b>	<b>0,2</b>	<b>29,1</b>	<b>99</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250 г.	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Каша рассыпчатая гречневая	200 г.	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Гуляш из мяса птицы	100 г.	12,11	10,06	2,39	138,24	437
	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб ржаной	30г.	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>29,74</b>	<b>23,12</b>	<b>93,2</b>	<b>669,45</b>	
<b>Итого за 1-й день</b>			<b>32,24</b>	<b>23,32</b>	<b>122,3</b>	<b>768,45</b>	
<b>День 2</b>							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30 г.	2,3	0,2	15,1	71	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>2,5</b>	<b>0,2</b>	<b>29,1</b>	<b>99</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250 г.	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	Плов из птицы	160 г.	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Компот из смеси сухофруктов	200 г.	0,04	-	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	30г	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>30,11</b>	<b>24,39</b>	<b>99,21</b>	<b>731,4</b>	
<b>Итого за 2-й день</b>			<b>32,61</b>	<b>24,59</b>	<b>128,31</b>	<b>830,4</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30 г.	2,3	0,2	15,1	71	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>2,5</b>	<b>0,2</b>	<b>29,1</b>	<b>99</b>	
Обед	Суп картофельный с	250 г.	1,98	2,74	14,58	90,75	204

	крупой(рис)						
	Картофельное пюре	200 г.	4,08	6,40	27,26	183,00	694
	Котлета мясная	100г	12,13	17,40	9,86	245	307
	Чай с сахаром	200 г.	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржаной	30г	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>20,39</b>	<b>26,84</b>	<b>79,3</b>	<b>607,95</b>	
<b>Итого за 3-й день</b>			<b>22,59</b>	<b>27,04</b>	<b>108,4</b>	<b>706,95</b>	

#### День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30 г.	2,30	0,2	15,1	71	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>2,5</b>	<b>0,2</b>	<b>29,1</b>	<b>99</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250 г.	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Каша гречневая рассыпчатая	150г	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Печенка по - строгановски (говяжья )	90г	11,46	8,12	6,48	145,89	507
	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,0	28,00	943
	Хлеб ржаной	30г	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>22,87</b>	<b>18,92</b>	<b>77,51</b>	<b>550,29</b>	
<b>Итого за 4-й день</b>			<b>25,37</b>	<b>19,12</b>	<b>106,61</b>	<b>649,29</b>	

#### День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30 г.	2,3	0,2	15,1	71	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>2,5</b>	<b>0,2</b>	<b>29,1</b>	<b>99</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой(пшено)	250 г.	2,18	2,84	14,29	91,50	204
	Рыба отварная	.100г	7,65	1,01	3,18	52,50	204
	Рис отварной с маслом сливочным						
	Компот из смеси сухофруктов	200 г.	0,04	-	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	30г	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>11,87</b>	<b>4,15</b>	<b>54,93</b>	<b>299,4</b>	
<b>Итого за 5-й день</b>			<b>14,37</b>	<b>4,35</b>	<b>84,03</b>	<b>398,4</b>	

#### День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30 г.	2,3	0,2	15,1	71	

<b>Итого за завтрак</b>			<b>2,5</b>	<b>0,2</b>	<b>29,1</b>	<b>99</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	250 г.	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Рагу из овощей	180 г.	2,75	13,8	17,33	199,2	321
	Птица отварная	80 г.	16,88	10,88	-	165,00	637
	Чай с сахаром	200г	0,20	-	14,00	128,40	943
	Хлеб ржаной	30г	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>27,32</b>	<b>30,26</b>	<b>60,36</b>	<b>688,55</b>	
<b>Итого за 6-й день</b>			<b>29,82</b>	<b>32,46</b>	<b>89,46</b>	<b>787,55</b>	
<b>День 7</b>							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30 г.	2,3	0,2	15,1	71	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>2,5</b>	<b>0,2</b>	<b>29,1</b>	<b>99</b>	
Обед	Суп с рыбными консервами	250 г.	8,61	8,04	14,34	167,25	87
	Печень по -строгановски (говяжья)	90г	11,46	8,12	6,48	145,89	507
	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Компот из смеси сухофруктов	200 г.	0,04	-	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	30г	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>27,63</b>	<b>20,98</b>	<b>84,73</b>	<b>639,99</b>	
<b>Итого за 7-й день</b>			<b>30,13</b>	<b>21,18</b>	<b>113,83</b>	<b>738,99</b>	
<b>День 8</b>							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30 г.	2,3	0,2	15,1	71	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>2,5</b>	<b>0,2</b>	<b>29,1</b>	<b>99</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250 г.	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Плов из птицы	160г	6,50	9,80	17,7	209,2	304
	Чай с сахаром	200 г.	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржаной	30г	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>10,51</b>	<b>15,01</b>	<b>169,65</b>	<b>400,9</b>	
<b>Итого за 8-й день</b>			<b>13,01</b>	<b>15,21</b>	<b>198,75</b>	<b>499,9</b>	
<b>День 9</b>							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943

	Хлеб пшеничный	30 г.	2,3	0,2	15,1	71	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>2,5</b>	<b>0,2</b>	<b>29,1</b>	<b>99</b>	
Обед	Рассольник петербургский	250г	2	5,11	16,93	121,75	179
	Рыба отварная	100г	16,90	0,65	0,31	75	245
	Пюре картофельное	200 г.	4,08	6,40	27,26	183,00	
	Компот из смеси сухофруктов	200 г.	0,04	-	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	30г	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>25,02</b>	<b>12,46</b>	<b>81,96</b>	<b>535,15</b>	
<b>Итого за 9-й день</b>			<b>27,52</b>	<b>12,66</b>	<b>111,06</b>	<b>643,15</b>	
<b>День 10</b>							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Чай с сахаром	200 г.	0,20	-	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30 г.	2,3	0,2	15,1	71	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>2,5</b>	<b>0,2</b>	<b>29,01</b>	<b>99</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250г	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Макаронные изделия отварные	150г	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Катлета мясная	100г	12,13	17,4	98,6	245	307
	Чай с сахаром	200 г.	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржаной	30г	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>21,6</b>	<b>27,11</b>	<b>159,24</b>	<b>587,4</b>	
<b>Итого за 10-й день</b>			<b>24,1</b>	<b>27,31</b>	<b>188,25</b>	<b>686,4</b>	