

Основное меню
приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Капсальская СОШ
2024- 2025 учебный год
7-11 лет

1 День: понедельник

Неделя: первая

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	1/150	209,30	4,30	7,70	30,70
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Фрукты цитрусовые (мандарин)	1/220	77,00	1,76	0,44	16,50
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого завтрак:		471,51	9,94	15,95	72,05
	Суммарный выход блюд:	1/630				
	Обед					
М 2017*, № 45	Салат из белокочанной капусты	1/60	35,90	0,80	1,90	3,90
М 2017*, № 102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	108,46	4,39	4,22	13,23
М 2016**, № 123	Гренки из пшеничного хлеба	1/10	36,80	1,24	0,16	7,60
М 2017*, № 291	Плов из птицы	1/180	268,00	16,20	8,00	32,80
Н 2020****, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед:		681,94	27,35	14,82	109,79
	Суммарный выход блюд:	1/710				

Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Капсальская СОШ
2024-2025 учебный год
7-11 лет
2 День:вторник
Неделя: первая

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	1/150	222,30	6,20	7,90	31,60
Н 2020***, № 54-9гн- 2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышлен ный выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт "Нежный"), инд.упак	1/100	84,80	2,50	1,20	16
Промышлен ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого завтрак		580,59	15,98	20,31	83,47
	Суммарный выход блюд:	1/510				
	Обед					
М 2004****, № 25	Салат "Степной"	1/60	62,28	1,68	5,16	2,28
М 2016**, № 95	Суп с рыбными консервами	1/200	133,78	6,90	6,70	11,47
Промышлен ный выпуск	Котлета " Деревенская" с соусом томатным	1/100	211,40	14,20	11,40	13,00
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	1/150	168,30	5,50	4,50	26,45
Промышлен ный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышлен ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышлен ный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		849,74	33,00	28,30	115,76
	Суммарный выход блюд:	1/770				

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Капсальская СОШ
2024- 2025 учебный год
7-11 лет
3 День: среда
Неделя: первая**

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2004**, № 366	Запеканка из творога с повидлом и молоком сгущённым	1/150/1 0/10	268,00	17,20	12,00	22,80
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышлен ный выпуск	Плоды и ягоды свежие (банан)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20
Промышлен ный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,80	1,50	0,16	9,84
	Итого завтрак		525,52	22,40	13,36	78,92
	Суммарный выход блюд:	1/610				
	Обед					
М 2017*, № 53	Салат из свеклы с зелёным горошком	1/60	44,10	1,00	2,50	4,40
М 2017*, № 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/200	78,00	2,00	2,20	12,55
М 2017*, № 260	Гуляш	1/100	307,83	10,64	28,19	2,89
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/150	145,40	4,60	5,00	20,50
М 2017*, № 350	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня)	1/200	99,10	0,13	0,048	24,5
Промышлен ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышлен ный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		814,01	22,49	38,48	94,44
	Суммарный выход блюд:	1/770				

Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Капсальская СОШ
2024-2025 учебный год
7-11 лет

4 День :четверг
Неделя: первая

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 3	Бутерброд с сыром	1/50	157,22	5,80	8,30	14,83
М2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	1/150	222,7	6,20	7,90	31,70
М 2017*, № 209	Яйца варёные	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
М 2004**, № 693	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58
Промышлен ный выпуск	Печенье сахарное	2/20	166,32	3,00	3,92	29,76
Промышлен ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого завтрак		789,27	26,55	29,63	104,10
	Суммарный выход блюд:	1/510				
	Обед					
М 2017*, № 23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	1/60	46,74	0,66	3,70	2,70
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	75,50	1,40	3,90	8,70
М 2017*, № 229	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/100	98,75	9,75	4,95	3,80
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/150	199,90	3,64	4,30	36,66
Н 2020***, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышлен ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышлен ный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		653,67	20,17	17,39	104,12
	Суммарный выход блюд:	1/780				

Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Капсальская СОШ
2024-2025 учебный год
7-11 лет

5 День: пятница
Неделя: первая

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/150	198,10	4,2	7,3	28,9
Н 2020***, № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40
Промышленный выпуск	Плоды и ягоды свежие (груша)	1/220	100,10	0,88	0,66	22,66
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,80	1,50	0,16	9,84
	Итого завтрак		417,38	7,90	8,34	77,68
	Суммарный выход блюд:	1/610				
	Обед					
М 2017*, № 67	Винегрет овощной	1/60	75,02	0,84	6,02	4,37
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/200/10	92,60	1,90	5,00	10,00
М 2004**, № 436	Жаркое по- домашнему	1/180	220,80	16,00	8,80	19,40
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		662,40	23,46	20,36	96,33
	Суммарный выход блюд:	1/710				

Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Капсальская СОШ
2024-2025 учебный год
7-11 лет

6 День: понедельник
Неделя: вторая

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/20	68,70	5,25	5,30	0,00
М 2004**, № 160	Суп молочный с макаронными изделиями	1/150	118,66	4,20	4,74	14,80
Н 2020***, № 54-3гн-2020	Чай с лимоном	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
Промышленный выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт "Нежный"), инд.упак	1/100	84,80	2,50	1,20	16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого завтрак		482,55	15,73	18,95	62,27
	Суммарный выход блюд:	1/530				
	Обед					
М 2017*, № 29	Салат из сырых овощей	1/60	44,24	0,66	3,60	2,30
М 2017*, № 108	Суп картофельный с клёцками	1/200	104,50	2,80	3,70	15,00
М 2004**, № 440	Говядина, тушеная с капустой	1/180	233,40	27,50	10,60	7,00
М 2004**, № 701	Напиток яблочный, витаминизированный	1/200	106,00	0,10	0,00	26,40
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		627,72	35,18	18,44	80,26
	Суммарный выход блюд:	1/700				

Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Капсальская СОШ
2024-2025 учебный год
7-11 лет

7 День: вторник
Неделя: вторая

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 3	Бутерброд с сыром	1/50	157,22	5,80	8,30	14,83
М 2017*, №175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/150	184,93	4,33	8,00	23,90
М 2017*, № 209	Яйца варёные	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Конфета шоколадная	1/15	73,55	0,60	3,95	8,90
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого завтрак		497,07	17,48	26,10	48,06
	Суммарный выход блюд:	1/505				
	Обед					
М 2017*, № 42	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	1/60	59,30	1,00	3,70	5,50
П 2001***, № 34	Свекольник со сметаной	1/200/10	95,20	1,80	6,00	8,50
М 2017*, № 293	Курица запеченная	1/100	302,88	21,20	24,20	0,07
М 2017*, № 128	Картофельное пюре	1/150	167,20	3,10	9,20	18,00
Н 2020**, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		857,36	31,82	43,64	84,33
	Суммарный выход блюд:	1/780				

Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Капсальская СОШ
2024-2025 учебный год
7-11 лет

8 День: среда
Неделя: вторая

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	1/150	209,30	4,30	7,70	30,70
Н 2020***, № 54-бгн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	53,00	1,50	1,40	8,60
Промышленный выпуск	Фрукты цитрусовые (мандарин)	1/220	77,00	1,76	0,44	16,50
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,80	1,50	0,16	9,84
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого завтрак		432,08	10,18	9,92	75,52
	Суммарный выход блюд:	1/610				
	Обед					
М 2017*, № 24	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/60	43,60	0,60	3,60	2,20
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/200/10	92,60	1,90	5,00	10,00
Промышленный выпуск	Тефтели "Обыкновенные" с соусом томатный	1/100	191,60	14,50	10,80	9,10
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/150	145,40	4,60	5,00	20,50
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		747,18	26,32	24,94	104,36
	Суммарный выход блюд:	1/780				

Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Капсальская СОШ
2024-2025 учебный год
7-11 лет

9 День: четверг
Неделя: вторая

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 204	Макароны отварные с сыром	1/150	250,46	10,2	11,9	25,6
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт "Нежный"), инд.упак	1/100	84,80	2,50	1,20	16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого завтрак		520,47	16,53	20,95	66,45
	Суммарный выход блюд:	1/510				
	Обед					
М 2017*, № 55	Салат из свеклы с огурцами солёными	1/60	50,93	0,85	3,61	3,76
М 2017*, № 88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	66,44	1,40	3,96	6,30
М 2017*, № 265	Плов из говядины	1/180	386,70	19,80	20,30	31,20
М 2004**, № 699	Напиток апельсиновый, витаминизированный	1/200	101,20	0,10	0,00	25,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		744,85	26,27	28,41	96,02
	Суммарный выход блюд:	1/700				

Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Капсальская СОШ
2024-2025 учебный год
7-11 лет

10 День: пятница
Неделя: вторая

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/40	137,40	10,50	10,60	0,00
М 2017*, № 210	Омлет натуральный	1/150	281,20	11,9	24,8	2,6
Н 2020**, № 54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышленный выпуск	Хлебобулочное изделие (булочка сладкая в ассортименте)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70
	Итого завтрак		899,91	34,56	53,39	70,29
	Суммарный выход блюд:	1/505				
	Обед					
М 2017*, № 45	Салат из белокочанной капусты	1/60	35,90	0,80	1,90	3,90
М 2017*, № 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/200	78,00	2,00	2,20	12,55
Промышленный выпуск	Котлета рыбная из минтая с соусом белым	1/100	139,16	16,34	7,80	0,90
М 2017*, № 310	Картофель отварной	1/150	142,30	2,90	4,30	23,00
М 2017*, № 350	Кисель из плодов или ягод свежих (чёрная смородина)	1/200	99,28	0,15	0,080	24,5
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		634,22	26,31	16,82	94,40
	Суммарный выход блюд:	1/770				