

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа г. Спасска

Утверждаю

Директор МБОУ ООШ г. Спасска

Н.Б. Силаева



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

12 ЛЕТ И СТАРШЕ

2022-2023 уч. год

Литература использованная при составлении меню:

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»
под редакцией М. П. Могильного и В.А. Тульельяна, 2015

Примечание:

в среднем за 12 дней энергетическая ценность: белки 45,52; жиры 41,14; углеводы 179,80; калорийность 1289,08.

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	
1 день						
ЗАВТРАК						
Каша пшенная	111	1/200	7,8	9,46	35,8	284
Чай с сахаром	376	15/200	0,2	-	15,42	60
Батон с сыром	15	20/40	6,7	9,5	9,5	153
Апельсин		1/260	3	1	42	192
			19	21	103	689
ОБЕД						
Салат из свеклы	52	1/60	0,85	3,61	4,96	55,68
Щи с картофелем капустой и сметаной	88	10/250	2,01	6,48	8,14	99
Котлета	268	1/90	11,38	11,49	11	288,34
Рис отварной	304	5/180	4,38	6,99	44,02	251,64
Компот	394	1/200	0,21	0,21	15,27	62
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			25,67	28,9	101,15	968,16
			44,67	49,9	204,15	1648,16

Витамин: аскорбиновая кислота.

Соль йодированная.

Наименование блюда	№ рец.	Выход д блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	
3 день						
ЗАВТРАК						
Каша Дружба	173	10/200	5,26	11,66	25,06	226
Кофейный напиток	379	1/200	3,2	3,7	15,9	79
Батон с маслом	14	15/40	2,36	7,49	14,89	136
Яблоко		1/260	3	1	42	192
			13,82	23,85	97,85	633
ОБЕД						
Салат из помидор и перца	27	1/60	0,66	3,65	2,25	44,46
Суп с овощами	135	1/250	2,2	4,4	12,4	99
Плов	265	1/200	21,99	22,62	34,69	429,33
Чай с сахаром	376	15/200	0,02	-	15,42	60
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			31,71	31,44	82,52	844,29
			45,49	61,84	149,94	1477,29
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						

Наименование блюда	№ рец	Выход блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	
4 день						
ЗАВТРАК						
Капуста тушеная с мясом	139	1/120	8,67	8,21	8,42	141,58
Картофельное пюре	312	1/100	1,75	1,4	11,56	65,84
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
Батон		1/40	3,04	0,32	19,68	94
			13,46	9,93	55,56	361,42
ОБЕД						
Салат из свеклы с зеленым горошком	53	1/60	0,99	2,47	4,38	43,74
Суп гороховый.	102	1/250	2,3	4,25	15,03	108
Котлета рыбная	234	1/90	10,07	3,5	1,11	22
Каша гречневая	345	1/150	8,75	6,62	43,07	27
Компот	379	1/200	0,24	-	12,84	49,18
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			29,19	17,36	94,13	461,42
			32,96	24,11	139,36	715,57
Витамин: аскорбиновая кислота. Соль йодированная.						

Наименование блюда	№ рец	Выход блюда	пищевые вещества			ккал.	
			Б	Ж	У		
5 день							
ЗАВТРАК							
Творожная запеканка со сгущ мол	223	20/100	22,24	23,54	31,81	434	
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60	
Батон		1/40	3,04	0,32	19,18	94	
			25,38	23,86	66,49	588	
ОБЕД							
Салат из помидор	23	1/60	0,66	3,65	2,09	46,62	
Борщ с картофелем капустой сметаной	82	5/250	1,96	5,75	10,83	103	
Гуляш	260	1/75	9,07	9,87	27,5	164,53	
Рожки отварные	309	1/180	10,2	1,23	5,22	260,85	
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5	
Компот	379	1/200	0,24	-	12,84	49,18	
			28,97	21,22	76,21	835,68	
			58,44	40,18	140,72	1405,38	

Витамин: аскорбиновая кислота.

Соль йодированная.

Наименование блюда	№ рец	Выход блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	
6 день						
ЗАВТРАК						
Каша манная	111	10/10/200	4,8	4,2	45	204
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
Батон с маслом	14	15/40	2,36	7,49	14,89	136
Йогурт		1/100	2,6	1,2	15,6	85
			9,86	12,89	90,49	485
ОБЕД						
Салат из капусты	45	1/60	0,79	1,95	3,89	36,24
Суп с вермишелью	202	1/250	2,7	2,9	9,9	77
Ежики с соусом	279	1/128	12,22	19,68	14,66	285
Пюре гороховое	131	1/150	13,64	6,96	35,03	255
Чай с сахаром	376	15/200	0,02	-	15,42	60
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			36,19	32,11	79,26	924,74
			46,05	45	169,75	1409,74
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная						

Наименование блюда	№ рец	Выход блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	
7 день						
ЗАВТРАК						
Плов	265	1/200	21,39	22,62	34,69	429,33
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
Батон		15/40	3,04	0,32	19,68	94
			25,13	22,94	89,57	583,33
ОБЕД						
Суп картофельный с рыбной консервой	153	1/250	23	7,23	16,05	166
Бефстроганов	260	25/50	17,55	12,4	5,68	205
Картофельное пюре	312	1/180	3,79	2,8	23,13	131,68
Компот	379	1/200	0,24	-	12,84	49,18
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			51,42	23,15	75,46	763,36
			76,31	45,69	166,99	1240

Витамин: аскорбиновая кислота.

Соль йодированная.

Наименование блюда	№ рец	Выход блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	
8 день						
ЗАВТРАК						
Каша рисовая	111	10/200	4,98	11,8	32,14	256
Коктейль молочный (0,2)		1/200	2,8	2,5	8,2	66,5
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
Батон		1/40	3,04	0,32	19,68	94
			10,82	12,12	75,02	476,5

Витамин: аскорбиновая кислота.

Соль йодированная

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	

9 день

ЗАВТРАК

Каша пшеничная	111	1/200	7,8	9,46	35,8	284
Чай с сахаром	376	15/200	0,2	-	15,42	60
Батон с сыром	15	20/40	6,7	9,5	9,5	153
Апельсин		1/260	3	1	42	192
			19	21	103	689

ОБЕД

Салат из свеклы	52	1/60	0,85	3,61	4,96	55,68
Щи с картофелем капустой и сметаной	88	10/250	2,01	6,48	8,14	99
Котлета	268	1/90	11,38	11,49	11	288,34
Рис отварной	304	5/180	4,38	6,99	44,02	251,64
Компот	394	1/200	0,21	0,21	15,27	62
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			25,67	28,9	101,15	968,16

44,67 49,9 204,15 1648,16

Витамин: аскорбиновая кислота.

Соль йодированная.

Наименование блюда	№ рецеп	Выход блюда	Пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	

11 день

ЗАВТРАК

Каша Дружба	173	1/200	5,26	11,66	25,06	226
Какао	382	1/200	5	4,4	31,7	186
Батон с маслом	14	15/40	2,36	7,49	14,89	136
			12,62	23,55	71,65	548

ОБЕД

Салат из огурцов и помидор	24	1/60	0,58	3,65	2,19	42,42
Суп –лапша из кур	108	25/250	10	7,3	15,82	170
Биточки рыбные	234	1/90	15,29	2,31	10,56	95
Гороховое пюре	131	1/150	13,64	6,96	35,03	255
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
Компот	379	1/200	0,24	-	12,84	49,18
			46,59	20,94	78,38	826,1

59,21 44,49 150,03 1374,10

Витамин: аскорбиновая кислота.

Соль йодированная.

Наименование блюда	№ рец	Выход блюда	Пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	

12 день

ЗАВТРАК

Тефтеля	278	1/90	12,42	11,43	78,3	183,4
Рожки отварные	309	1/180	10,2	1,23	5,22	260,85
Батон		1/40	3,04	0,32	19,68	94
Сок (0,2)		1/200	-	-	10,7	43
			25,66	12,98	43,93	581,25
ОБЕД						
Салат из капусты	45	1/60	0,79	1,95	3,89	36,24
Суп с фрикадельками	104	25/250	6,67	6,99	18,45	167
Рагу с курицей	289	1/200	15,77	16,46	18,17	283
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
Кисель	358	1/200	-	-	9,98	119
			30,17	26,12	68,25	816,74
			55,73	39	111,68	1397,99

**Витамин: аскорбиновая кислота.
Соль йодированная.**