

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа г.Спасска

Утверждаю :

И.о.директора МБОУ ООШ г.Спасска



Сорокина

Н.Ю.Сорокина

Основное меню

7- 11 лет

2021-2022 уч.год

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Ккал |
|----------------|----------------------------|-------------|-------|-------|--------|--------|
| 1 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 230 | Рыба припущенная с овощами | 1/80 | 6,12 | 0,81 | 2,54 | 42 |
| 171 | Рис отварной | 1/100 | 2,2 | 3,25 | 22 | 126,57 |
| 377 | Чай с лимоном | 1/200 | 0,1 | 0 | 15 | 61 |
| 14,15 | Батон | 1/40 | 3 | 1,16 | 20,6 | 104,8 |
| | Творожок | 1/125 | 17 | 16 | 16,8 | 129 |
| | | | 28,42 | 21,22 | 76,94 | 463,37 |
| Обед | | | | | | |
| 135 | Суп с овощами | 1/250 | 2,2 | 4,4 | 12,4 | 99 |
| 260 | Бефстроганов | 25/50 | 9,67 | 9,87 | 22,7 | 136,53 |
| 302 | Каша гречневая | 1/150 | 10,68 | 4,92 | 47,8 | 278,23 |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 15 | 60 |
| | Хлеб | 1/80 | 4,48 | 0,88 | 39,52 | 183,92 |
| | | | 27,13 | 20,07 | 137,42 | 757,68 |

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Ккал |
|----------------|-------------------------|-------------|-------|-------|--------|--------|
| 2 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 182 | Каша пшеничная молочная | 1/200 | 7,8 | 9,49 | 35,8 | 283,6 |
| 15 | Батон с сыром | 10/40 | 4,9 | 11,55 | 17,1 | 193 |
| 382 | Какао | 1/200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 66,72 |
| | Творожок | 1/125 | 17 | 16 | 16,8 | 129 |
| | | | 33,48 | 37,71 | 95,7 | 672,32 |
| Обед | | | | | | |
| 102 | Суп с фасолью | 1/250 | 2,3 | 4,25 | 15,13 | 108 |
| 265 | Плов | 1/200 | 21,99 | 22,62 | 34,69 | 429,33 |
| 379 | Компот | 1/200 | 0,24 | 0 | 12,84 | 49,18 |
| | Хлеб | 1/80 | 4,48 | 0,88 | 39,52 | 183,92 |
| | | | 29,01 | 27,75 | 102,18 | 770,43 |
| | | | | | | |

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Ккал |
|----------------|-----------------------|-------------|-------|-------|-------|--------|
| 3 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 143 | Рагу овощное с мясом | 1/200 | 10,59 | 14,49 | 24,01 | 279,64 |
| | Батон | 1/40 | 3 | 1,16 | 20,6 | 104,8 |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| | | | 13,69 | 15,65 | 59,61 | 444,44 |
| Обед | | | | | | |
| 101 | Суп с пшеном | 1/250 | 3,91 | 4,08 | 6,7 | 119,74 |
| 294 | Котлета | 1/90 | 17,6 | 17,32 | 14,16 | 283,4 |
| 309 | Рожки отварные | 1/180 | 6,8 | 0,82 | 3,48 | 173,9 |
| 379 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,24 | 0 | 12,84 | 49,18 |
| | Хлеб | 1/80 | 4,48 | 0,88 | 39,52 | 183,92 |
| | | | 33,03 | 23,1 | 76,7 | 810,14 |

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Ккал |
|----------------|-------------------------------------|-------------|-------|-------|--------|--------|
| 4 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 223 | Запеканка творожная со сгущ.молоком | 20/150 | 24 | 25,2 | 23,9 | 445 |
| 379 | Коф.напиток | 1/200 | 2,9 | 2 | 20,9 | 113 |
| | Апельсин | 1/265 | 1 | 1 | 20,1 | 100 |
| | | | 55,6 | 28,2 | 64,9 | 658 |
| Обед | | | | | | |
| 84 | Борщ сибирский | 1/250 | 6,25 | 4,5 | 13,75 | 120,5 |
| 278 | Тефтеля | 1/90 | 8,66 | 9,38 | 13,84 | 174 |
| 302 | Каша гречневая | 1/150 | 10,68 | 4,92 | 47,8 | 278,23 |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 15 | 60 |
| | Хлеб | 1/80 | 4,48 | 0,88 | 39,52 | 183,92 |
| | | | 30,27 | 19,68 | 129,91 | 816,65 |

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Ккал |
|----------------|---------------------|-------------|-------|-------|-------|--------|
| 5 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 15 | 60 |
| 184 | Крупеник | 1/100 | 8,65 | 9 | 23,39 | 200 |
| | Мандарин | 1/150 | 1 | 1 | 20,1 | 100 |
| | | | 9,85 | 10 | 58,49 | 360 |
| Обед | | | | | | |
| 143 | Суп с вермишелью | 1/250 | 2,7 | 2,9 | 9,9 | 77 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 1/200 | 21,92 | 24,08 | 18,26 | 377,47 |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 15 | 60 |
| | Хлеб | 1/80 | 4,48 | 0,88 | 39,52 | 183,92 |
| | | | 29,3 | 27,86 | 82,68 | 698,39 |
| | | | | | | |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Ккал |
|----------------|------------------------|-------------|-------|-------|--------|--------|
| 6 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 111 | Каша манная | 1/200 | 4,8 | 4,2 | 45 | 204 |
| 15 | Батон с сыром и маслом | 10/10/30 | 4,9 | 11,55 | 17,1 | 193 |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 15 | 60 |
| | Апельсин | 1/265 | 1 | 1 | 20,1 | 100 |
| | | | 10,9 | 16,75 | 97,2 | 557 |
| Обед | | | | | | |
| 102 | Суп гороховый | 1/250 | 2,3 | 4,25 | 15,13 | 108 |
| 278 | Тефтеля | 1/90 | 8,66 | 9,38 | 13,84 | 174 |
| 312 | Картофельное пюре | 1/180 | 3,69 | 2,8 | 23,13 | 131,68 |
| 379 | Компот | 1/200 | 0,24 | 0 | 12,84 | 49,18 |
| | Хлеб | 1/80 | 4,48 | 0,88 | 39,52 | 183,92 |
| | | | 19,37 | 17,31 | 104,46 | 646,78 |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Ккал |
|----------------|------------------------|-------------|-------|-------|--------|--------|
| 7 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 268 | Шницель | 1/100 | 11,38 | 11,49 | 11 | 288,34 |
| 309 | Рожки отварные | 1/100 | 6,8 | 0,82 | 3,48 | 173,9 |
| 379 | Кофейный напиток | 1/200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 |
| | Батон | 1/40 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 134 |
| | Мандарин | 1/150 | 1 | 1 | 20,1 | 100 |
| | | | 26,94 | 16,49 | 79,64 | 775,24 |
| Обед | | | | | | |
| 96 | Суп крестьянский | 1/250 | 2,7 | 2,78 | 14,88 | 90,68 |
| 265 | Каша гречневая с мясом | 1/200 | 21,99 | 22,62 | 34,49 | 469,23 |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 15 | 60 |
| | Хлеб | 1/80 | 4,48 | 0,88 | 39,52 | 183,92 |
| | | | 29,37 | 26,28 | 103,89 | 803,83 |

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Ккал |
|----------------|-------------------------|-------------|-------|-------|-------|--------|
| 8 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 173 | Каша «Дружба» | 1/200 | 5,26 | 11,64 | 25,06 | 226,2 |
| 14 | Батон с маслом | 20/40 | 5,24 | 11,24 | 22,34 | 204 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 1/200 | 0,1 | 0 | 15 | 61 |
| | Сок (0,2 л) | 1/200 | 1 | 0 | 0 | 110 |
| | | | 11,6 | 22,88 | 62,4 | 601,2 |
| Обед | | | | | | |
| 102 | Суп гороховый | 1/250 | 2,3 | 4,25 | 15,13 | 108 |
| 289 | Рагу с мясом | 1/200 | 13 | 13,27 | 15,2 | 215 |
| 349 | Компот | 1/200 | 0,24 | 0 | 12,84 | 49,18 |
| | Хлеб | 1/80 | 4,48 | 0,88 | 39,52 | 183,92 |
| | | | 20,02 | 18,4 | 82,69 | 556,1 |
| | | | | | | |

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Ккал |
|----------------|-------------------------|-------------|-------|-------|--------|--------|
| 9 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 182 | Каша пшеничная молочная | 1/200 | 7,8 | 9,49 | 35,8 | 283,6 |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 15 | 60 |
| 15 | Батон с маслом и сыром | 10/10/30 | 4,9 | 11,55 | 17,1 | 193 |
| | Яблоко | 1/250 | 0,9 | 0,9 | 22,05 | 99,9 |
| | | | 13,8 | 21,94 | 89,95 | 636,5 |
| Обед | | | | | | |
| 101 | Суп с рисом | 1/250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 |
| 260 | Бефстроганов | 25/50 | 9,67 | 9,87 | 22,7 | 136,53 |
| 330 | Гороховое пюре | 1/150 | 13,35 | 10,2 | 33,6 | 285 |
| | Хлеб | 1/80 | 4,48 | 0,88 | 39,52 | 183,92 |
| 349 | Компот | 1/200 | 0,24 | 0 | 12,84 | 49,18 |
| | | | 29,71 | 23,66 | 120,77 | 740,38 |

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Ккал |
|----------------|------------------------|-------------|-------|-------|--------|--------|
| 10 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая молочная | 1/200 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
| 382 | Какао | 1/200 | 5 | 4,4 | 31,7 | 180 |
| | Яблоко | 1/250 | 0,9 | 0,9 | 22,05 | 99,9 |
| | | | 11,02 | 11,92 | 86,36 | 490,03 |
| Обед | | | | | | |
| 97 | Суп картофельный | 1/250 | 2,2 | 2,95 | 14,7 | 94,25 |
| 265 | Каша гречневая с мясом | 1/200 | 21,99 | 22,62 | 34,69 | 429,33 |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 15 | 60 |
| | Хлеб | 1/80 | 4,48 | 0,88 | 39,52 | 183,92 |
| | | | 28,87 | 26,45 | 103,91 | 767,5 |
| | | | | | | |

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Ккал |
|----------------|--------------------|-------------|-------|-------|--------|--------|
| 11 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 278 | Тефтеля | 1/90 | 8,66 | 9,38 | 13,84 | 174 |
| 309 | Рожки отварные | 1/150 | 6,8 | 0,82 | 3,48 | 173,9 |
| 378 | Чай с молоком | 1/200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 |
| | Батон | 1/40 | 3 | 1,16 | 20,6 | 104,8 |
| | Яблоко | 1/250 | 0,9 | 0,9 | 22,05 | 99,9 |
| | | | 20,86 | 13,56 | 75,87 | 633,6 |
| Обед | | | | | | |
| 101 | Суп с перловкой | 1/250 | 0,58 | 4,8 | 1,72 | 51,25 |
| 260 | Гуляш | 30/45 | 9,67 | 9,87 | 37,5 | 164,53 |
| 171 | Рис отварной | 1/180 | 4,43 | 1,3 | 40,61 | 275,8 |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 15 | 60 |
| | Хлеб | 1/80 | 4,48 | 0,88 | 39,52 | 183,92 |
| | | | 19,36 | 16,85 | 134,35 | 735,5 |

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Ккал |
|----------------|--------------------|-------------|-------|-------|-------|--------|
| 12 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 173 | Каша «Дружба» | 1/200 | 5,26 | 11,64 | 25,06 | 226,2 |
| 377 | Чай с лимоном | 1/200 | 0,1 | 0 | 15 | 61 |
| | Батон | 1/40 | 3 | 1,16 | 20,6 | 104,8 |
| | Апельсин | 1/250 | 1 | 1 | 20,1 | 100 |
| | | | 9,36 | 13,8 | 80,76 | 492 |
| Обед | | | | | | |
| 101 | Суп с рисом | 1/250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 |
| 268 | Рожки отварные | 1/180 | 6,8 | 0,82 | 3,48 | 173,9 |
| 268 | Котлета | 1/90 | 11,38 | 11,49 | 11 | 288,34 |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 15 | 60 |
| | Хлеб | 1/80 | 4,48 | 0,88 | 39,52 | 183,92 |
| | | | 24,83 | 15,9 | 81,11 | 791,91 |

