

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
(март)

2022-2023 уч. год

Наименование блюда	№ рец	Выход блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	
1 день						
ЗАВТРАК						
Каша рисовая	111	1/200	4,98	11,8	32,14	256
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
Батон с маслом	14	15/40	2,36	7,49	14,89	136
			7,36	19,29	62,45	452
ОБЕД						
Суп крестьянский	96	1/250	2,7	2,78	14,88	90,68
Котлета	268	1/80	12,38	11,49	11	288,14
Картофельное пюре	312	5/180	3,69	2,8	23,16	131,68
Кисель	358	1/200	-	-	9,98	119
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			25,61	17,79	76,78	841
			32,97	37,08	139,23	1293

Витамин: аскорбиновая кислота.

Соль йодированная.

Наименование блюда	№ рец	Выход блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	
2 день						
ЗАВТРАК						
Каша гречневая	445	1/150	8,75	6,62	43,07	27
Тефтеля	278	1/90	12,42	11,43	78,3	183,4
Батон		1/40	3,04	0,32	19,68	94
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
			24,23	18,37	156,47	364,4
ОБЕД						
Салат из помидор	23	1/60	0,66	3,65	2,25	44,46
Суп с овощами	135	1/250	2,2	4,4	12,4	99
Гуляш	260	40/25	9,07	9,87	2,75	164,53
Рожки отварные	309	1/180	10,2	1,23	5,22	260,85
Компот из с/ф	379	1/200	0,24	-	12,84	49,18
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			29,21	19,87	53,22	829,52
			53,44	37,34	209,69	1193,92
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						

Наименование блюда	№ рец	Выход блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	
3 день						
ЗАВТРАК						
Вермишель молочная	120	1/200	4,38	3,8	14,36	120
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
			9,94	14,99	45,15	335
ОБЕД						
Салат из свеклы	52	1/60	0,85	3,61	4,96	55,68
Суп гороховый	102	1/250	2,3	4,25	15,03	108
Рагу с курицей	289	1/185	12,56	11,72	15,2	217
Компот из с/ф	379	1/200	0,24	-	12,84	49,18
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			22,79	20,3	65,79	659,18
			35,73	36,29	110,94	994,18

Витамин: аскорбиновая кислота.

Соль йодированная.

Наименование блюда	№ рец	Выход блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	
4 день						
ЗАВТРАК						
Грудка тушен в соусе	290	50/100	26,1	15,98	7,02	276
Рожки отварные		1/180	10,2	1,23	5,22	260,85
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
Батон		1/40	3,04	0,32	19,68	94
			39,18	17,53	47,34	597,79

Витамин: аскорбиновая кислота.
Соль йодированная.

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	
5 день						
ЗАВТРАК						
Каша манная	181	1/200	4,8	4,2	45	204
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
			10,36	15,39	60,05	419
ОБЕД						
Суп с пшеном	153	1/250	1,97	2,71	12,11	85,75
Подлив из курицы	294	1/75	11,65	11,66	35,1	166
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
			30,9	16,32	83,03	773,28
			41,26	31,71	143,08	1192,28

Витамин: аскорбиновая кислота.

Соль йодированная.

Наименование блюда	№ рец	Выход блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	
6 день						
ЗАВТРАК						
Рыба туш в соусе	229	1/120	18,2	4,4	2,25	121,4
Картофельное пюре	312	1/180	3,69	2,8	23,16	131,68
Чай с сахаром	376	1/200	-	-	15,42	60
Батон		1/40	3,04	0,32	19,68	94
			24,93	7,52	60,51	407,08
ОБЕД						
Салат из капусты	45	1/60	0,79	1,95	3,89	36,24
Суп с фасолью	102	1/250	5,49	5,27	16,54	148,25
Плов	265	1/200	21,39	22,12	34,69	429,33
Компот из с/ф	379	1/200	0,24	-	12,84	49,18
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			34,75	30,06	85,72	874,50
			59,68	37,58	146,23	1281,58

Соль йодированная.

Витамин: аскорбиновая кислота.

Наименование блюда	№ рец.	Выхо д блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	
7 день						
ЗАВТРАК						
Творожная запеканка со сгущ. молоком	223	20/100	15,35	11,61	29,40	283,5
Яблоко		1/300	3	1	42	192
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
Батон		1/40	4,56	0,48	29,16	134
			22,93	13,09	115,56	669,5
ОБЕД						
Салат из свеклы	52	1/60	0,85	3,61	4,96	55,68
Суп гороховый	102	1/250	2,3	4,25	15,03	108
Жаркое по-домашнему	259	1/200	21,28	18,98	13,58	311
Сок 0,2		1/200		-	10,7	40,3
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			31,27	57,56	62,03	726,48
			54,2	70,65	177,59	1395,98

Витамин: аскорбиновая кислота.

Соль йодированная.

Наименование блюда	№ рец	Выход блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	
8 день						
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная	177	1/200	7,8	9,46	35,8	284
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 100		1/100	2,6	1,2	15,6	85
			12,78	18,15	81,71	565
ОБЕД						
Салат из огур помид	26	1/60	0,66	3,65	2,09	46,62
Борщ сибирский	84	1/250	6,25	4,5	13,75	120,5
Гуляш	260	40/25	9,07	9,87	2,75	164,53
Каша гречневая	445	1/150	8,75	6,62	43,07	27
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
Хлеб		1/80	4,48	0,88	39,52	183,93
			29,23	25,52	116,6	602,58
			42,01	43,67	198,31	1167,58

Соль йодированная.

Витамин: аскорбиновая кислота.

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

9 день

ЗАВТРАК

Плов	265	1/200	21,99	22,52	34,52	544
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
Батон		1/40	3,04	0,32	19,18	94
			25,05	22,84	69,12	698

ОБЕД

Щи с картоф. капустой	88	1/250	2,01	6,48	8,14	99
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
Компот	379	1/200	0,24	-	12,84	49,18
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			31,71	19,86	122,26	803,93
			56,76	42,7	191,38	1501,93

Соль йодированная.

Витамин: аскорбиновая кислота.

Наименование блюда	№ рец	Выход блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	
10 день						
ЗАВТРАК						
Тефтеля рыбная	239	30/90	10,74	10,46	15,29	198,25
Картофельное пюре	312	1/180	3,69	2,8	23,16	131,68
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
Батон	14	15/40	3,04	0,32	19,18	94
			17,49	13,58	73,05	483,93

Соль йодированная.

Витамин: аскорбиновая кислота.

Наименование блюда	№ рец	Выход блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	
11 день						
ЗАВТРАК						
Каша Дружба	173	10/10/200	5,26	11,66	25,06	226
Йогурт 100		1/100	2,6	1,2	15,6	85
Батон с маслом	14	15/40	2,36	7,49	14,89	136
Кофейный напиток	379	1/200	3,2	3,7	15,9	79
			13,42	24,05	61,45	526
ОБЕД						
Суп с вермишелью	202	1/250	2,7	2,9	9,9	77
Котлета с овощным рагу	268,1 43	90/150	10,42	9,61	19,98	207,42
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15	60
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			19,96	13,23	62,64	555,92
			33,38	37,28	124,09	1081,92

Соль йодированная.

Витамин: аскорбиновая кислота.

Наименование блюда	№ рец	Выход блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	
12 день						
ЗАВТРАК						
	259					
Жаркое по-домашнему		1/200	21,28	18,98	13,58	311
Батон		1/40	3,04	0,32	19,68	94
Кисель	358	1/200	-	-	9,98	119
			24,32	19,3	43,24	524
ОБЕД						
Суп-лапша	108	1/250	10	7,3	15,82	170
Плов	265	1/200	21,99	22,62	34,69	429,33
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15	60
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			38,85	30,64	83,27	870,83
			63,19	49,94	126,51	1394,83

Витамин: аскорбиновая кислота.

Соль йодированная.

Литература использованная при составлении меню:

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

В среднем за 12 дней: белки- 44,11, жиры- 37,95, углеводы-140,62,
энергетическая ценность -1131,58 ккал