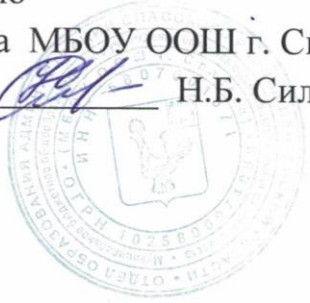


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа г. Спасска

Утверждаю

Директора МБОУ ООШ г. Спасска


Н.Б. Силаева



МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ
БЛЮД
7-11 ЛЕТ
(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
Мусс творожный 125		1/125	7	6	12	130
			14,36	25,29	73,45	582
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
ПОЛДНИК						
Булочка	422	1/60	4,8	2	33,5	171
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
			4,82	2	48,92	241
			44,79	45,08	199,15	1664

Витамин: аскорбиновая кислота.

Соль йодированная.

Наименование блюда	№ реп	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 с маслом	14	15/40	2,36	7,49	14,89	136
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
Сок 0,2		1/200	-	-	10,7	43
			24,55	25,54	162,38	406,83
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
ПОЛДНИК						
Булочка	422	1/60	4,8	2	33,5	171
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
			4,82	2	48,92	241
			58,58	47,41	264,52	1477,35
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 сыром	14, 15	20/15/40	2,36	7,49	14,89	136
Сок 0,2		1/200	-	-	10,7	43
			9,94	14,99	55,85	378
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
ПОЛДНИК						
Булочка	422	1/60	4,8	2	33,5	171
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
			4,82	2	48,92	241
			37,55	37,29	170,56	1278,18

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
Батон с сыром	15	20/40	6,7	9,9	9,5	153
Сок 0,2		1/200	-	-	10,7	43
Огурец порционно		1/60	0,4	0,65	0,92	38,79
			43,4	27,76	33,36	770,64

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
Творожок 125		1/125	7	6	12	130
Батон с маслом	14	15/40	2,36	7,49	14,89	136
Яблоко		1/300	3	1	42	192
			20,36	22,39	129,79	771
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
ПОЛДНИК						
Булочка	422	1/60	4,8	2	33,5	171
Чай с сахаром	376	1/200	0,2	-	15	60
			5	2	48,5	231
			56,26	40,71	261,32	1745,28
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						

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
Яблоко		1/300	3	1	42	192
Помидор порционно		1/60	-	-	1	48
			27,93	8,52	103,51	599,56
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
ПОЛДНИК						
Батон		1/40	4,56	0,48	29,16	134
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
			4,58	0,48	44,58	194
			67,26	39,06	233,81	1668,06

Витамин: аскорбиновая кислота.

Соль йодированная.

Наименование блюда	№ рец.	Выхо д блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	
7 день						
Творожная запеканка со сгущ. молоком	223	20/100	15,35	11,61	29,40	283,5
Йогурт 125		1/125	7	6	12	130
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
			29,93	19,09	127,56	799,5
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
ПОЛДНИК						
Булочка	422	1/60	4,8	2	33,5	171
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15	60
			4,82	2	48,5	231
			66,02	82,65	237,64	1756,98

Витамин: аскорбиновая кислота.

Соль йодированная.

Наименование блюда	№ рец	Выход блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	
8 день						
Каша пшенная	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
Яблоко		1/300	3	1	42	192
			15,42	19,15	123,29	864,69
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
ПОЛДНИК						
Батон		1/40	4,56	0,48	29,16	134
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
			4,58	0,48	44,58	194
			49,77	45,05	284,47	1661,27

Витамин: аскорбиновая кислота.

Соль йодированная.

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
Сок 0,2	376	1/200	-	-	10,7	43
Батон с сыром	15	20/40	6,7	9,5	9,9	153
Огурец порционно		1/60	0,4	0,65	0,91	38,79
			29,09	32,67	56,03	778,79
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
ПОЛДНИК						
Булочка	422	1/60	4,8	2	33,5	171
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
			65,62	54,53	227,21	1813,72

Витамин: аскорбиновая кислота.

Соль йодированная.

Наименование блюда	№ рец	Выход блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	
10 день						
ЗАВТРАК						
Рыба туш в соусе	229	1/100	9,75	4,95	3,8	105
Рис отварной	304	1/180	4,38	6,99	44,02	119
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
Батон		1/40	3,04	0,32	19,68	94
			17,19	12,26	82,92	378

Витамин: аскорбиновая кислота.

Соль йодированная.

Наименование блюда	№ рец	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
11 день						
ЗАВТРАК						
Каша Дружба	173	10/10/200	5,26	11,66	25,06	226
Творожок 125		1/125	7	6	12	130
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
			17,82	28,85	75,95	571
ОБЕД						
Суп с вермишелью	202	1/250	2,7	2,9	9,9	77
Котлета с овощным рагу	268,143	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
ПОЛДНИК						
Булочка	422	1/60	4,8	2	33,5	171
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
			42,6	44,08	187,51	1357,92

Витамин: аскорбиновая кислота.

Соль йодированная.

Наименование блюда	№ рец	Выход блюда	пищевые вещества			ккал.
			Б	Ж	У	
12 день						
ЗАВТРАК						
Жаркое по-домашнему	259	1/200	21,28	18,98	13,58	311
Батон		1/40	3,04	0,32	19,68	94
Сок 0,2		1/200	-	-	10,7	43
Помидор порционно		1/60	-	-	1	48
			24,34	19,3	34,96	496
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
ПОЛДНИК						
Булочка	422	1/60	4,8	2	33,5	171
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15	60
			4,82	2	48,52	231
			68,01	51,94	166,75	1597,83
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. Тультеьяна, 2015

В среднем за 12 дней: белки- 51,42, жиры- 48,99, углеводы-195,77,
энергетическая ценность -1439,77 ккал