

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа г.Спасска

Утверждаю :

Директор МБОУ ООШ г.Спасска

_____ Н.Б.Силаева

Основное меню

12 лет и старше

2023-2024 уч.год

День 1: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
204	Макароны отварные с сыром	200	16.4	21	50	452
382	Какао с молоком	200	3.52	4	25.49	145.2
	Хлеб пшеничный	40	4.56	0	29.16	134
	итого за завтрак		24.48	25	104.65	731.2
обед						
67	Винегрет	100	1	6	8	94.8
102	Суп картофельный с горохом	250	10	9	17	169.34
268	Котлета	90	18	17	14	283.4
171	Рис отварной	150	4	5	37	210
379	Компот	200	1	0	32	133
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	183.92
	итого за обед		38	39	148	1074.37
	итого за день		62	64	252	1805.57

День 2: Вторник
Неделя:Первая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория старше 12 лет

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
173	Каша "Дружба"	200	0.4	9	31.1	183.4
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40
	Хлеб пшеничный	40	4.56	0	29.16	134
	итого за завтрак		5.49	10	69.73	357.4
обед						
59	Салат из моркови с яблоком	60	1	0	12	55
84	Борщ сибирский	250	6	10	12	171.04
290	Рыба, тушенная в томате с овощами	110	10	5	4	105
312	Картофельное пюре	150	3	10	19	182
358	чай с сахаром	200	0	0	35	139
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	183.92
	итого за обед		25	26	120	835.66
	итого за день		31	36	190	1193.06

День 3: Среда
Неделя:Первая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
184	Крупеник	100	8.65	9	23.39	200
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	3	15.9	100.6
	Хлеб пшеничный	40	4.56	0	29.16	134
	итого за завтрак		16.38	12	68.45	434.6
	обед					
49	Салат витаминный	60	8	7	25	187.24
96	Суп крестьянский с крупой	250	6	9	6	127.34
268	Котлета	90	11	11	11	288.34
202	Макаронные изделия отварные	150	7	1	49	232
376	Чай с сахаром	200	1	0	9	40
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	183.92
	итого за обед		38	29	140	1058.84
	итого за день		54	41	208	1493.44

День 4: Четверг
Неделя:Первая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
182	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	7.8	9	35.8	283.6
377	Чай с лимоном	200	0.13	0	15.2	62
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0	14.49	70.14
	итого за завтрак		10.3	10	65.49	415.74
обед						
53	Салат из свеклы	100	2	4	8	77.1
101	Суп с перловой крупой	250	1	5	2	51.25
265	Плов	200	22	23	35	429.33
379	Компот	200	0	0	13	49.18
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	183.92
	итого за обед		29	33	97	790.78
	итого за день		39	42	162	1206.52

День 5: Пятница
Неделя:Первая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
182	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200	5.12	7	32.61	210.13
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40
	итого за завтрак		5.65	7	42.08	250.13
обед						
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	2	4	36.24
102	Суп картофельный с горохом	250	10	9	17	169.34
260	Гуляш	30.45	10	10	38	164.53
312	Картофельное пюре	150	3	10	19	182
376	Чай с сахаром	200	1	0	9	40
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	183.92
	итого за обед		29	31	126	775.53
	итого за день		35	38	168	1025.66

День 6: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
111	Каша манная	200	4.8	4	45	204
377	Чай с лимоном	200	0.13	0	15.2	62
	итого за завтрак		4.93	4	60.2	266
	обед					
67	Винегрет овощной	100	1	6	8	94.8
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3	3	10	77
279	Тефтели мясные	50/60	8	14	12	209
171	Рис отварной	180	4	1	41	276
379	Компот	200	0	0	12	49
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	183.92
	итого за обед		21	25	123	889.7
	итого за день		26	29	183	1155.7

День 7: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория старше 12 лет

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
184	Крупеник	100	8.65	9	23.39	200
376	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0	14.49	70.14
	итого за завтрак		11.22	9	52.88	330.14
	обед					
59	Салат из моркови с яблоком	60	1	0	12	55
96	Рассольник	250	3	7	13	123.9
229	Рыба, тушенная в томате с ов	110	18	10	8	195
312	Картофельное пюре	180	4	3	23	132
376	Чай с сахаром	200	1	0	9	40
	Хлеб ржаной	80	4	1	43	183.92
	итого за обед		31	21	109	729.5
	итого за день		42	30	162	1059.64

День 8: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
182	Каша вязкая молочная из риса	200	5.12	7	32.61	210.13
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	3	15.9	79
	Хлеб пшеничный	40	4.56	0	29.16	134
	итого за завтрак		12.88	10	77.67	423.13
обед						
49	Салат витаминный	60	8	7	25	187.24
96	Суп крестьянский с крупой	250	3	3	15	90.68
268	котлета	90	11	11	11	288.34
171	рис отварной	180	4	1	41	276
349	Компот	200	0	0	13	49
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	183.92
	итого за обед		31	23	144	1075.18
	итого за день		44	33	221	1498.31

День 9: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
223	Запеканка из творога	170	24	25	23.9	445
376	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	40	4.56	0	29.16	134
	итого за завтрак		28.76	26	68.06	639
обед						
53	Салат из свеклы	100	2	4	8	77.1
101	Суп с рисовой крупой	250	2	3	12	85.75
312	Картофельное пюре	150	3	10	19	182
290	рыба тушеная в томате с овощами	110	10	5	4	105
	компот	200	0	0	13	49.18
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	183.92
	итого за обед		22	22	96	682.45
	итого за день		50	48	164	1321.45

День 10: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
182	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7.8	9	35.8	283.6
377	Чай с лимоном	200	0.1	0	15	61
	Хлеб пшеничный	40	4.56	0	29.16	134
15	Сыр порциями (российский)	20	5	6	0	73
	Апельсин	150	2	0	17	81
итого за завтрак			19.1	16	97.09	632.4
обед						
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	2	4	36.24
84	Борщ сибирский	250	6	10	12	171.04
260	Гуляш	30/45	10	10	38	164.53
202	Макаронные изделия отварные	150	7	1	49	232
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	183.92
итого за обед			29	24	157	847.73
итого за день			48	40	254	1480.13