

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа г. Спасска

Утверждаю

Директор МБОУ ООШ г. Спасска

Н.Б. Силаева



МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

2024-2025 уч. год

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
1 день						
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная	111	1/200	5,55	6,63	32,66	209,58
Батон с маслом	14	15/40	2,36	7,49	14,89	136
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
Яйцо отварное		1/40	5,08	4,6	0,28	63
			13,01	18,72	62,83	468,58
ОБЕД						
Щи с картофелем и капустой	88	1/250	2,13	6,65	7,23	96,85
Гуляш	437	1/75	13,7	13,4	2,8	187
Рожки отварные	309	1/180	10,2	1,23	5,22	260,85
Компот	379	1/200	0,24	0	12,84	49,18
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			33,11	22	45,85	805,48
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
2 день						
ЗАВТРАК						
Каша «Дружба»	173	1/200	5,1	10,9	25	216,6
Батон с маслом	14	15/40	2,36	7,49	14,89	136
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
			7,48	18,39	54,89	406,6
ОБЕД						
Суп- лапша	235	1/250	2,39	5,08	13	117
Плов	265	1/200	15,5	13,2	40,3	341,9
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
			24,75	24	86,06	730,4
			32,23	42,39	140,95	1137
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
3 день						
ЗАВТРАК						
Каша манная	111	1/200	4,8	4,2	45	201
Батон с маслом	14	15/40	2,36	7,49	14,89	136
Коф. напиток	379	1/200	3,2	2,7	15,9	79
			10,36	14,39	75,79	416
ОБЕД						
Суп гороховый	102	1/250	2,3	4,25	15,03	108
Бефстроганов	263	35/25	12	12,38	3,08	176,53
Рожки отварные	309	1/180	10,2	1,23	5,22	260,85
Компот	379	1/200	0,24	0	12,84	49,18
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			24,52	17,86	38,33	605,38
			34,88	32,25	114,12	1021,38
38Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						

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

4 день

ЗАВТРАК

Плов	265	1/200	15,5	13,2	40,3	341,9
Сок		1/200	0,6	0,4	32,6	140
Батон		1/40	6,7	9,5	9,9	153
			22,8	23,1	82,8	634,9

ОБЕД

Суп с овощами	135	1/250	2,2	4,4	12,4	99
Грудка тушеная	290	1/100	26,1	15,98	7,02	276
Картофельное пюре	312	1/180	3,69	2,8	23,16	131,68
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			38,88	23,9	75,34	778,18
			61,68	47	158,14	1413,08

Витамин: аскорбиновая кислота.

Соль йодированная.

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
5 день						
ЗАВТРАК						
Вермишель молочная	120	1/200	26,3	2,76	92,1	721,8
Батон с сыром	15	20/40	7,62	12,81	14,89	205
Какао	378	1/200	5	4,4	31,7	180
Творожок		1/125	8,75	7,5	15	162,5
			47,67	27,47	153,69	1269,30
ОБЕД						
Свекольник	58	1/250	2,04	5	14,1	109,75
Тефтели	278	1/90	12,6	9	70,5	159,15
Каша гречневая	445	1/150	8,75	0,62	43,07	27
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
Кисель	358	1/200	0,2	0	12,5	50,7
			30,43	15,34	157,93	837,6
			78,1	42,81	311,62	2106,9
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
6 день						
ЗАВТРАК						
Каша рисовая	111	1/200	5,55	6,63	32,62	209,55
Батон с сыром	15	20/40	7,62	12,81	14,89	205
Яйцо отварное		1/40	5,08	4,6	0,28	63
Йогурт		1/100	8,75	7,5	15	162,5
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
			27,02	31,54	77,79	700,05
ОБЕД						
Суп крестьянский	98	1/250	2,7	2,78	14,58	90,68
Салат из свеклы	54	1/60	0,78	3,1	7,27	60,07
Жаркое по- домашнему	259	1/200	21,28	18,98	13,58	311,1
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			31,62	25,58	68,19	733,35
			58,64	57,12	145,12	911,55
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
7 день						
ЗАВТРАК						
Грудка тушеная	290	1/100	26,1	15,98	7,02	276
Рожки отварные	309	1/180	10,2	1,23	5,22	263,85
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
Батон		1/40	3,04	0,32	19,68	94
			39,36	17,53	46,92	690,85
ОБЕД						
Суп с клецками	115	1/250	5,78	4,03	16,2	123,78
Биточки паровые	268	1/90	12,38	11,49	11	288,14
Рис отварной	304	1/180	3,64	5,37	36,67	210
Компот	379	1/200	0,24		12,84	49,18
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,6
			28,38	21,61	94,47	882,7
			68,24	39,14	141,39	1573,55
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						

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

8 день

ЗАВТРАК

Рыба жареная	231	1/50	7,64	7,4	2,2	106
Каша гречневая	445	1/150	8,75	0,62	43,07	27
Батон с сыром	15	20/40	7,62	12,81	14,89	205
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
			24,03	20,83	75,58	398
			24,34	19,3	48,68	465,1

ОБЕД

Салат из капусты	25	1/60	1,4	5,1	8,9	88
Суп с перловкой	121	1/250	1,97	2,71	12,11	85,75
Ежики	285	1/90	7,55	6,55	4	105,55
Гороховое пюре	309	1/150	10,2	1,23	5,22	260,85
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
Кисель	358	1/200	0,2	0	62,5	50,7
			28,16	16,31	110,49	810,35
			51,21	37,14	186,07	1208,35

Витамин: аскорбиновая кислота.

Соль йодированная.

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
9 день						
ЗАВТРАК						
Тефтеля	278	1/90	12,6	9	70,5	159,15
Рис отварной	304	1/180	3,6	5,2	38,1	213,2
Коф. напиток	379	1/200	3,2	2,7	15,9	79
Батон		1/40	3,04	0,32	19,68	94
			22,44	39,66	144,18	545,35
ОБЕД						
Суп с рыбой	54	25/250	9,93	4,88	17,96	155,2
Голень кур.отвар. с маслом	285	1/100	11,74	12,91	0,24	164
Рагу овощное	68	1/150	2,66	16,49	12,18	213
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			31,19	35	63,14	802,8
			53,63	74,66	207,32	1348,15
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
10 день						
ЗАВТРАК						
Творож запек со сгущ мол	223	20/100	16,65	10,8	12,9	231,45
Батон		1/40	3,04	0,32	19,68	94
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15	60
Йогурт		1/100	2,6	1,2	5,6	85
			22,31	12,32	44,68	470,45
ОБЕД						
Борщ	84	1/250	6,25	4,5	13,75	120,5
Гуляш	437	1/75	13,7	13,4	2,8	187
Рожки отварные	309	1/180	10,2	1,23	5,22	260,85
Компот	379	1/200	0,24	0	12,84	49,18
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			37,23	19,85	53,37	829,03
			59,54	32,17	98,05	1299,48
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						