

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа г. Спасска

«Утверждаю»

директор МБОУ ООШ г. Спасска

_____ Н.Б. Силаева

МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД
7-11 лет

2024-2025 УЧ.ГОД

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
1 день						
ЗАВТРАК						
Омлет	301	1/50	4,31	6,69	1,16	81,66
Батон		1/40	3,04	0,32	19,68	94
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
			7,37	7,01	35,84	235,66
ОБЕД						
Щи с картофелем и капустой	88	1/250	2,13	6,65	7,23	96,85
Тефтели	239	1/90	10,74	10,46	15,29	198,25
Каша гречневая	445	1/150	8,75	6,62	43,07	27
Компот	379	1/200	0,24		12,84	49,18
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			28,7	24,95	96,19	582,78
			38,7	31,96	132,03	818,44
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 сыром	15	20/40	7,62	12,81	14,89	205
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
			12,88	24,47	54,95	491
ОБЕД						
Суп-лапша с курицей	111	1/250	10	7,3	15,82	170
Плов с курицей	390	1/200	13,35	11,25	27,34	264
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			30,19	19,27	75,52	705,5
			67,54	43,74	130,47	1196,5
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
4 день						
ЗАВТРАК						
Жаркое по-домашн	259	1/200	21,28	18,98	13,58	311,1
Батон		1/40	3,04	0,32	19,68	94
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
			24,34	19,3	48,68	465,1
ОБЕД						
Суп с овощами	135	2,2	2,2	4,4	12,4	99
Грудка тушеная с рисом	290,304	1/280	29,7	21,18	45,12	489,2
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			38,76	26,3	90,28	859,7
			63,1	45,6	138,96	1324,8
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
3 день						
ЗАВТРАК						
Каша манная	181	10/10/200	4,8	4,2	45	201
Батон с сыром	15	13/40	10	16,2	7,4	246
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
Йогурт 100		1/100	2,6	1,2	5,6	85
			17,42	21,6	73	592
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 из с/ф	379	1/200	0,24	-	12,84	49,18
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			28,05	24,55	95,38	822,17
			45,47	46,15	168,38	1414,17
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
5 день						
ЗАВТРАК						
Плов	265	1/200	15,5	13,2	40,3	341,9
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
Батон		1/40	6,7	9,5	9,9	153
			22,22	22,7	65,2	554,9
ОБЕД						
Борщ сибирский	84	1/250	6,25	4,5	13,75	120,5
Тефтеля	278	1/90	12,6	9	70,5	159,15
Картофельное пюре	312	1/180	369	2,8	23,16	131,68
Сок		1/200	0,6	0,4	32,6	140
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			29,98	17,42	157,77	762,83
			52,2	40,12	222,97	1317,73
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 маслом	14	15/40	2,36	7,49	14,89	136
Какао	378	1/200	5	4,4	31,7	180
			12,91	18,52	79,21	525,5
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
Каша гречневая	445	1/150	8,75	0,62	43,07	27
Компот	379	1/200	0,24		12,84	49,18
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,6
			33,99	22,86	100,87	699,7
			46,9	41,38	274,29	1225,2
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
Картофельное пюре	312	1/180	369	2,8	23,16	131,68
Сок		1/200	0,6	0,4	32,6	140
			33,43	19,5	82,46	641,68
ОБЕД						
Суп с рыбой	54	15/250	9,93	4,88	17,96	155,2
Голубцы ленивые	287	1/100	7,55	6,55	4	105,55
Гороховое пюре	309	1/150	10,2	1,23	5,22	260,85
Кисель	358	1/200	0,2		12,5	50,7
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			34,72	13,38	57,44	783,8
			68,15	32,88	139,9	1425,48
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
8 день						
ЗАВТРАК						
Вермишель молочная	120	1/200	26,3	2,76	92,1	721,8
Батон с маслом	14	10/40	2,36	7,49	14,89	136
Коф. напиток	379	1/200	3,2	2,7	15,9	79
			31,86	12,95	122,89	936,8
ОБЕД						
Суп с фасолью	39	1/250	6,32	0,79	27,58	135,86
Котлета запеченая	368	1/90	14,8	16,3	3,7	223,5
Рис отварной	315	1/180	3,64	5,37	36,67	210
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
			27,97	22,39	171	840,86
			59,93	35,34	223,6	1777,66
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
9 день						
ЗАВТРАК						
Рыба жаренная	231	1/50	7,64	7,4	2,2	106
Кофейный напиток	379	1/200	3,2	-2,7	15,9	79
Рис отварной	304	1/180	3,6	5,2	38,1	213,2
Батон		1/40	3,04	0,32	19,68	94
			17,48	17,56	58,62	467
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	90	1/250	2,52	5,5	17,62	133
Ежики в соусе	390	1/80	12,22	19,68	14,66	285
Рагу овощное	317	1/150	2,75	5,99	15,97	131
Сок		1/200	0,6	0,4	32,6	140
Хлеб		1/90	6,84	0,72	17,76	211,5
			24,93	32,29	98,61	300,5
			42,41	47,91	174,49	1392,7
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
			19,71	11,12	47,58	385,45
ОБЕД						
Суп с рисом	121	1/250	1,97	2,71	12,11	85,75
Гуляш	437	35/25	6,85	6,7	1,4	93,5
Рожки отварные	309	1/180	10,2	1,23	5,22	260,85
Кисель	358	1/200	0,2		12,5	50,7
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			26,06	11,36	48,99	702,3
			45,77	22,48	96,57	1087,75
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						

Литература использованная при составлении меню:
«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под редакцией М. П. Могильного и В.А. Тультеьяна, 2015

В среднем за 10 дней:

белки- 52,98, жиры- 49,44, углеводы-196,98, энергетическая ценность -1390,57 ккал