

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа г. Спасска

Утверждаю

Директор МБОУ ОСШ г. Спасска

Н.Б. Силаева



МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ
БЛЮД
12 ЛЕТ И СТАРШЕ
с 1 ноября

2024-2025 уч. год

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
1 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	235	1/250	2,39	5,08	13	117
Гуляш	437	35/25	6,85	6,7	1,4	93,5
Каша гречневая	445	1/150	8,75	0,62	43,07	27
Компот	379	1/200	0,24	0	12,84	49,18
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			25,07	13,12	88,07	498,28
			32,98	27,24	149,94	903,83
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
2 день						
ЗАВТРАК						
Каша манная	181	10/10/200	4,8	4,2	45	201
Батон с маслом	14	10/40	2,36	7,49	14,89	136
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
			7,18	11,69	74,89	397
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
			35,23	36,24	172,27	1219,17
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
3 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 порé	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.
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						
Борщ сибирский	84	1/250	6,25	4,5	13,75	120,5
Тефтеля	278	1/90	12,6	9	70,5	159,15
Рис отварной	304	1/180	3,6	5,2	38,1	213,2
Сок		1/200	0,6	0,4	32,6	140
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			29,89	19,82	172,71	844,35
			64,23	39,12	221,39	1309,45
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
5 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.
6 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.
7 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
Коф. напиток	379	1/200	3,2	2,7	15,9	79
			31,86	12,95	122,89	936,8
ОБЕД						
Свекольник	58	1/250	2,04	5	14,1	109,75
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
			27,32	27,39	87,23	814,75
			64,44	40,34	210,12	1820,55
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
8 день						
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная	111	1/200	5,55	6,63	32,62	209,55
Батон с сыром	15	20/40	7,62	12,81	14,89	205
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
			13,19	19,44	62,51	474,55
ОБЕД						
Суп с перловкой	121	1/250	1,97	2,71	12,11	85,75
Голень тушеная	290	1/100	26,1	15,98	7,02	276
Каша гречневая	445	1/150	8,75	0,62	43,07	27
Компот	379	1/200	0,24	0	12,84	49,18
Хлеб		1/90	6,84	0,72	17,76	211,5
			43,91	20,03	92,8	649,43
			57,1	39,47	154,59	1123,98
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
9 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.						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
10 день						
ЗАВТРАК						
Рыба жареная	231	1/50	7,64	7,4	2,2	106
Кофейный напиток	379	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						
Щи с картофелем и капустой	88	1/250	2,13	6,65	7,23	96,85
Тефтели						
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
			46,18	42,51	154,81	1049,78
Витамин: аскорбиновая кислота.						
Соль йодированная.						