

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бондаревская средняя общеобразовательная школа»



10-ти дневное меню
МБОУ «Бондаревская СОШ»
Сезон зимне-весенний
Возрастная категория 7-11 лет

с. Бондарево, 2024

Примерное 10-ти дневное меню МБОУ "Бондаревская СОШ" сезон весенне - зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		530	21.5	16.1	66.9	497.4
Итого за день		530	21.5	16.1	66.9	497.4
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	90	12.6	2.4	7.7	102.9
54-11гн	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Итого за Завтрак		625	22.8	10.3	74.4	481.7
Итого за день		625	22.8	10.3	74.4	481.7
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8	8.8	42.5	281.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Итого за Завтрак		505	29	29.9	71.9	672
Итого за день		505	29	29.9	71.9	672
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		500	47.9	21.2	70.9	665.7
Итого за день		500	47.9	21.2	70.9	665.7
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-7г	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8

54-2соус	Соус белый основной	75	2.1	2.8	3.3	46.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Завтрак	650	29.6	16.6	95.2	648.3
	Итого за день	650	29.6	16.6	95.2	648.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-16к	Каша "Дружба"	180	4.5	5.3	21.6	152
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	500	19.9	39.5	58	665.3
	Итого за день	500	19.9	39.5	58	665.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	650	25.9	17.4	74.4	557.8
	Итого за день	650	25.9	17.4	74.4	557.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0.3	0.1	7.6	32
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	535	22.3	18.2	55.1	472.4
	Итого за день	535	22.3	18.2	55.1	472.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	510	31.4	25.6	75.8	659.1
	Итого за день	510	31.4	25.6	75.8	659.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6.8	15	132.9

54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.9	23.4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	505	35.2	40.6	42.3	674
	Итого за день	505	35.2	40.6	42.3	674

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781167

Владелец Кузьмичева Наталья Александровна

Действителен с 23.01.2024 по 22.01.2025