

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бондаревская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено
Директором МБОУ
«Бондаревская СОШ»
Кузьмичева Н.А. 
09.01.2024 г.



**10-ти дневное меню
МБОУ «Бондаревская СОШ»
Сезон зимне-весенний
Возрастная категория 12-18 лет**

с. Бондарево, 2024

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

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Обед						
54-12з	Икра морковная	100	2.1	7.1	10.1	113.2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9.1	20.9	217.3
54-8г	Капуста тушеная	230	5.5	6.9	22.4	174.1
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	17.4	17.6	9.7	266.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Обед		1030	44.6	41.6	111.8	999.9
Итого за день		1030	44.6	41.6	111.8	999.9
Неделя 1 Вторник						
Обед						
54-25з	Икра баклажанная	100	1.7	5.4	6.3	80.5
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-2г	Макароны отварные с овощами	230	7.2	9.5	40.7	277.1
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-1соус	Соус сметанный	100	1.5	8.2	3.3	93
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Итого за Обед		1040	41.8	39.6	107.7	954.6
Итого за день		1040	41.8	39.6	107.7	954.6
Неделя 1 Среда						
Обед						
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8.5	8.6	138.3
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7
54-6м	Биточек из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Итого за Обед		1020	41.9	44.9	110.2	1012.4
Итого за день		1020	41.9	44.9	110.2	1012.4
Неделя 1 Четверг						
Обед						
54-24з	Икра кабачковая	100	1.5	4.7	7.4	78
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	230	12.6	9.7	55.1	358.4
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9

	Итого за день	930	45.9	32.1	114.3	929.4
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-4с	Рассольник домашний	300	6.9	8.6	17.4	174.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-4м	Котлета из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	990	39.8	42.7	116.3	1008.1
	Итого за день	990	39.8	42.7	116.3	1008.1
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-24з	Икра кабачковая	100	1.5	4.7	7.4	78
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-7г	Рис припущенный	200	4.6	6.4	46.6	262.4
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6
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 Обед	995	39.1	40.2	111.9	966.1
	Итого за день	995	39.1	40.2	111.9	966.1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781167

Владелец Кузьмичева Наталья Александровна

Действителен с 23.01.2024 по 22.01.2025