

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бондаревская средняя общеобразовательная школа»



Утверждаю:

Директор МБОУ
«Бондаревская СОШ»

Н.А. Кузьмичева Н.А. Кузьмичева

«09» января 2024 г.

**10 – ти дневное меню
МБОУ «Бондаревская СОШ»
Сезон летне – осенний
Возрастная категория 7 – 11 лет**

Бондарево, 2024 год

10 - ти дневное меню сезон летне - осенний

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					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
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	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	535	22.5	15.7	73	523.3
	Итого за день	535	22.5	15.7	73	523.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11.5	3.7	5.5	101
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	630	22.1	11.8	73.9	489.6
	Итого за день	630	22.1	11.8	73.9	489.6
	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 ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	505	29	29.8	72.7	675.2
	Итого за день	505	29	29.8	72.7	675.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
54-1т	Запеканка из творога	180	35.6	12.8	26	361.5
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
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	47.3	19.6	63.4	618.4
	Итого за день	500	47.3	19.6	63.4	618.4
	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

54-1соус	Соус сметанный	15	0.2	1.2	0.5	14
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	590	27.7	15	92.4	615.5
	Итого за день	590	27.7	15	92.4	615.5
	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"	200	5	5.9	24	168.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	520	16.8	37.3	59.9	641
	Итого за день	520	16.8	37.3	59.9	641
	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	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	645	26.2	17.9	69	541.7
	Итого за день	645	26.2	17.9	69	541.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0.3	0.1	7.6	32
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 Завтрак	530	22.3	19.5	76.8	572
	Итого за день	530	22.3	19.5	76.8	572
	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
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2соус	Соус белый основной	15	0.4	0.6	0.7	9.4
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром. ○	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	570	31.8	11.8	84.8	572.8
	Итого за день	570	31.8	11.8	84.8	572.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3

54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	540	24.4	26.5	64.8	595.8
	Итого за день	540	24.4	26.5	64.8	595.8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781167

Владелец Кузьмичева Наталья Александровна

Действителен с 23.01.2024 по 22.01.2025