

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Бондаревская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор МБОУ  
«Бондаревская СОШ»

 Н.А. Кузьмичева  
«09» января 2024 г.



**10 – ти дневное меню  
МБОУ «Бондаревская СОШ»  
Сезон летне – осенний  
Возрастная категория 12 – 18 лет**

Бондарево, 2024 год

## 10 - ти дневное меню сезон летне - осенний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	150	1.2	0.2	3.8	21.2
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-8г	Капуста тушеная	250	6	7.5	24.3	189.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	110	15.9	16.1	8.9	244.1
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>36.6</b>	<b>30.4</b>	<b>108</b>	<b>851.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1040</b>	<b>36.6</b>	<b>30.4</b>	<b>108</b>	<b>851.3</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-3г	Макароны отварные с сыром	220	11.6	10	42	304.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1соус	Соус сметанный	10	0.1	0.8	0.3	9.3
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>52.4</b>	<b>42.4</b>	<b>111.7</b>	<b>1038.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>930</b>	<b>52.4</b>	<b>42.4</b>	<b>111.7</b>	<b>1038.7</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-12з	Икра морковная	110	2.3	7.8	11.2	124.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>39.8</b>	<b>42.9</b>	<b>114.7</b>	<b>1004.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>940</b>	<b>39.8</b>	<b>42.9</b>	<b>114.7</b>	<b>1004.4</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	150	2	0.2	7.4	38.6
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	230	12.6	9.7	15.1	358.4
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.8	12.5	100.4
Пром	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.1	22.1	105.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1035</b>	<b>54.1</b>	<b>39.8</b>	<b>135.5</b>	<b>1116.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1035</b>	<b>54.1</b>	<b>39.8</b>	<b>135.5</b>	<b>1116.2</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-23з	Маринад овощной с томатом	115	1.7	10.2	11.2	143.2
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.2	18	157.4
54-1г	Макароны отварные	220	7.8	7.2	43.1	288.6
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	110	14.1	4.5	6.7	123.5
54-22хн	Кисель вишни	200	0.2	0.1	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.1	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	11.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>36.6</b>	<b>28.2</b>	<b>121.7</b>	<b>887.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>955</b>	<b>36.6</b>	<b>28.2</b>	<b>121.7</b>	<b>887.1</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.2	15.2	165.6
54-13г	Фасоль отварная	60	5.8	0.2	12.5	78
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.2	26.4	185.8
54-6м	Биточек из говядины	110	20.1	15.1	13.1	324.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.1	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>41.6</b>	<b>35.9</b>	<b>103.6</b>	<b>903.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>930</b>	<b>41.6</b>	<b>35.9</b>	<b>103.6</b>	<b>903.6</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-12з	Икра морковная	100	2.1	2.1	10.1	113.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	1.2	0	215
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	6.2	16.5	144.6
54-11м	Плов из отварной говядины	220	16.9	15.2	42.4	383.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.1	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	8	46.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>46.5</b>	<b>40.7</b>	<b>97.7</b>	<b>995.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>880</b>	<b>46.5</b>	<b>40.7</b>	<b>97.7</b>	<b>995.6</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-26з	Икра овощная	100	1.8	2.1	5	78.6
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	1.2	12	117
54-3г	Макароны отварные с сыром	220	11.6	1.2	2	304.7
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	150	24.4	12.1	24	287.9
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0.3	0.1	19	58.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.1	17	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.1	4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1000</b>	<b>49.5</b>	<b>40.7</b>	<b>100.1</b>	<b>1000.2</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>1000</b>	<b>49.5</b>	<b>37.0</b>	<b>118.1</b>	<b>1009.2</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-23з	Маринад овощной с томатом	100	1.5	8.0	9.7	124.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.7	17	156.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.0	11.4	185.8
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	1.0	19.4	295.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.0	0.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.0	3.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.0	2.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>35.5</b>	<b>41.7</b>	<b>100.2</b>	<b>952.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>930</b>	<b>35.5</b>	<b>41.7</b>	<b>100.2</b>	<b>952.4</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	250	7.2	1.0	8.9	162.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	1.0	12.9	311.6
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	1.0	21.7	278.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	0.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.0	1.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.0	2.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>42.4</b>	<b>3.1</b>	<b>48.9</b>	<b>898.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>820</b>	<b>42.4</b>	<b>3.1</b>	<b>48.9</b>	<b>898.7</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781167

Владелец Кузьмичева Наталья Александровна

Действителен с 23.01.2024 по 22.01.2025