

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бондаревская средняя общеобразовательная школа»



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

Бондарево, 2021 год

Основное (организованное) меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений на летне – осенний период, для малокомплектных школ.

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 1	Завтрак					
453	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
411	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным Рис44г, молоко100г, сахар10г, масло/сл10г, соль2г	200	5.7	9.8	43.4	284.4
1025	Какао напиток Какао порошок4г, молоко50г, сахар7г	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	510	20.2	18	85.9	586.4
	Обед					
	Огурец в нарезке	70	0.6	0.1	1.8	9.9
235	Суп лапша домашняя Птица35г, лапша/домашняя20г, лук/реп10г, морковь10г, масло/раст5г, соль2г	220	5.6	11.1	28.7	244.4
773	Капуста тушеная Капуста свежая172г, морковь3г, лук/реп6г, томат/паста2г, масло/раст7г, мука пшеничная2г, соль2г	150	3.1	5.3	19.8	179.6
669	Тефтели говяжьи Говядина66г, хлеб/пшеничный25.2г, лук/реп9г, масло/раст5г, рис 5г	90	13	13.2	7.3	199.7
932	Компот из кураги Сахар 7г, курага 21,5г	200	1	0.1	15.6	66.9
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	790	27.6	30.4	98	822
	Итого за день	1300	47.8	48.4	183.9	1408.4



№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 2	Завтрак					
	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
759	Картофельное пюре Картофель 128,3, молоко 22,5г, масло/сливочное 5,3г, соль 2г	200	6	7.3	35.4	231.5
541	Котлета рыбная (минтай) Минтай 57г, хлеб/пш 25г, лук/реп 9г, масло/раст 6г, молоко 22г, масло/сл 5г, соль 2г	100	14	2.7	8.6	114.3
1009	Чай с медом Чай заварка 1г, мед 12г	200	0.4	0.4	9.7	44.5
	Хлеб пшеничный	40	3.8	0.4	24.6	117.2
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	640	27.5	11.4	94	588.6
	Обед					
123	Икра баклажанная Томат/паста 11г, баклажан 105г, лук реп. 14г, масло подсол. 6г	70	1.3	3.7	4.8	54.7
224	Суп картофельный с фрикадельками Картофель 100г, морковь 10г, лук/реп. 12г, томат/паста 2,5г, масло/раст 25г, вода 175г, говядина 40г	200	10.8	5.4	17.4	129
712	Курица запеченная Птица 113г, масло/раст 5г, соль 2г	90	7.5	10.1	0.1	121
759	Макаронные изделия отварные с сыром Макаронные изделия отварные 52г, масло/сл 5г, соль 2г, сыр 4г	180	6.4	5.9	39.4	236.2
863	Соус сметанный соль 2г, сметана 12,5г, мука 4г	50	0.7	4.1	1.6	47.5
940	Кисель из апельсинов Крахмал картофельный 6г, сахар 7г, апельсин 73,5 г	200	0.4	0.1	14.3	59.8
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	875	33.1	30.2	113.1	822
	Итого за день	1515	60.6	41.6	207.1	1413.2



№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 3	Завтрак					
42	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
413	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом Крупа пшеничная 45г, молоко 100г, сахар 20г, масло/сли 10г, соль 2г	210	8.4	9.3	44.6	295.5
1024	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток 8г, молоко 50г, сахар 7г	200	3.9	2.9	11.2	86
	Хлеб пшеничный	30	1.5	0.2	9.8	46.9
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	500	22.8	21.7	75.6	587.1
	Обед					
131	Икра морковная Морковь 45г, лук/рен 10г, томат/паста 6г, масло/раст 4г, сахар 1г	60	1.3	4.3	6.1	77.9
197	Щи из свежей капусты со сметаной Капуста 50г, картофель 30г, морковь 10г, лук/рен, масло/раст 5г, томат/паста 3г, соль 2г	200	4.7	5.6	5.7	110.7
758	Картофель в молоке Картофель 135г, молоко 22г, масло/сли 5г, соль 2г	150	8.2	6.3	35.9	233.7
658	Биточек из говядины Говядина 66г, хлеб/пшеничный 25.2г, лук/рен 9г, масло/раст 5г	90	16.4	15.7	14.8	265.7
924	Компот из брусники Брусника 21,5г, сахар 7г	200	0.1	0.1	7.8	32.7
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Обед	780	34.7	35	92	822
	Итого за день	1280	57.4	56.5	167.7	1409.6



№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 4	Завтрак					
453	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
420	Запеканка рисовая с творогом Рис50г,изюм20г,творог40г,яйцо10г,сахар15г,маргарин5г, сметана5г	200	9.3	9.1	39.5	277.6
1026	Какао с молоком сгущенным Какао 4г, молоко сгущенное 38 г, сахар 3 г	200	3.5	3.4	22.3	133.4
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	500	21.9	17.1	86.9	589.1
	Обед					
	Перец болгарский в нарезке	90	1.2	0.1	4.4	23.1
221	Суп гороховый Картофель50г, горох лущеный20г, мясо говядины10г, морковь10г, лук репчатый10г, масло/раст5г, соль2г	250	8.4	5.7	20.3	166.1
744	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая71г, масло/оливочное5г, соль2г	170	3.5	6	22.5	157.9
632	Гуляш из говядины Мясо говядины126г, лук/реп10г, масло/раст3г, томат/паста3г, мука/пш3г, соль2г	90	15.3	14.9	3.5	208.9
933	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты20г, сахар 7г	200	0.5	0	19.8	81
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	900	35.3	27.6	108.5	822.5
	Итого за день	1400	57.2	44.7	195.4	1411.6



№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 5	Завтрак					
131	Икра свекольная Свекла 82,5г, сахар 1г, томат. Паста 30,8г, лук реп. 20г, масло раст. 9г, соль 1г	40	1.1	3.7	4.8	57.4
405	Рис припущенный Крупа рисовая 52,5г, масло/сливочное5,3г, соль4г	150	3.5	4.8	35	196.8
732	Котлета из курицы Птица66г, хлеб/пшеничный25г, масло/раст 5г, лук/реп9г, масло/сливочное10г	90	17.2	3.9	12	151.8
863	Соус сметанный соль2г, сметана12,5г, мука4г,	15	0.2	1.3	0.5	14.4
1010	Чай с лимоном Чай заварка 1г, лимон10г, сахар 10г	200	0.2	0.1	2.9	13
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Завтрак	570	27.5	14.5	86.6	587
	Обед					
НИИ 54-23з-2020	Маринад овощной Лук реп. 17,2г, морковь 69г, сахар 4г, томат. Паста 17,2г, масло раст. 11,5г, соль 1г	90	1.3	8	8.7	112.1
221	Суп фасолевый Картофель50г, фасоль16г, лук/реп8г, морковь8г	220	7.5	5	15.8	138.5
753	Макаронны отварные Макаронные изделия отварные52г, масло/сл5г, соль4г	160	8.4	7.3	30.6	221.6
632	Рыба, запеченная с сыром и луком Минтай65г, сметана18г, мука2г, сыр10г, масло/сливочное5г, соль2г	110	17.7	12.1	3.2	192.7
933	Кисель из вишни Крахмал 6г, сахар 7г, вишня 25,4г	200	0.2	0	12.9	52.9
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	830	38.7	32.8	92.8	822.3
	Итого за день	1400	66.2	47.3	179.4	1409.3



№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 1	Завтрак					
42	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
41	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
411	Каша "Дружба" Крупа рисовая 15г, крупа пшеничная 11г, молоко 102г, сахар 3г, масло сл. 5г	200	5	5.9	24	168.9
1024	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток 8г, молоко 50г, сахар 7г	200	3.9	2.9	11.2	86
	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	505	20.4	29.2	61	586.2
	Обед					
	Огурец в нарезке	90	0.7	0.1	2.3	12.7
176	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Говядина 47г, свекла 40г, капуста/свежая 20г, картофель 20г, морковь 10г, лук/рен 20г, томат/паста 2г, мука 3г, соль 2г	250	5.8	4.1	14.2	117
759	Пюре картофельное Картофель 128.3, молоко 22.5г, масло/сливочное 5.3г, соль 2г	150	3.6	4.5	14.6	113.5
658	Биточек из говядины Говядина 66г, хлеб/пшеничный 25.2г, лук/рен 9г, масло/раст 5г	90	16.4	15.7	14.8	266
924	Компот персиковый Персики 40г, сахар 7г	200	0.6	0	43.2	175.2
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	850	32	25.1	117.3	823
	Итого за день	1355	52.4	54.3	178.3	1409.2



№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 2	Завтрак					
	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
712	Курица запеченная Птица113г, масло/раст5г, соль3г	100	8.4	11.2	0.1	164.7
348	Рагу из овощей Картофель100г, морковь20г, лук/реп10г, капуста40г, масло/раст10г, сметана15г, мука5г	200	3.8	10	18.2	184.8
1011	Чай с молоком и сахаром Чай/заварка2г, молоко50г, сахар 7г	200	1.6	1.1	8.6	50.9
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	645	20.5	23.3	64.7	587
	Обед					
131	Перец болгарский в нарезке	70	0.9	0.1	3.4	18
225	Суп с рыбными консервами (горбуша) Картофель75г, крупа перловая10г, морковь10г, лук репчатый10г, масло/р2,5г, консервы рыбные25г, соль2г	250	9.9	4.8	15.5	185.1
744	Каша перловая рассыпчатая Крупа перловая33г, масло сливочное5г, соль2г	150	4.4	5.3	30.5	198.1
658	Шницель из говядины Говядины66г, хлеб пш21г, лук репчатый9г, масло/р5г, соль2г, сметана12г, мука3	90	16.4	15.7	14.8	265.7
859	Соус молочный Мука 2,5г, молоко 30г, масло сл. 2,4г, соль 1г	40	1.4	3	3.8	47.7
924	Компот из яблок Яблоки75г, сахар7г	200	0.2	0.1	5	22
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	8.4	42.7
	Итого за Обед	865	37.9	29.6	89.8	822
	Итого за день	1510	58.4	52.9	154.5	1409



№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 3	Завтрак					
773	Капуста тушеная Капуста свежая172г, морковь3г, лук/реп16г, томат/паста2г, масло/раст7г, мука пшеничная2г, соль2г	170	14.4	20.4	3.7	255.5
738	Фрикадельки куриные Курица74г, хлеб/пшеничный15г, масло/растительное5г, молоко23г	90	16	8.2	5.2	158.6
1009	Чай с лимоном и медом Чай заварка1г, мед15г, лимон7г	200	0.3	0.1	7.6	32
	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Завтрак	530	35.7	29.4	45.4	587.9
	Обед					
125	Икра овощная Капуста 32г, лук реп. 16г, морковь 22,5г, томат пюре 15,5г, баклажан 55,6г, кабачок 62,5г, масло раст. 7г, соль 1г	80	1.4	3.7	6	62.8
228	Суп картофельный с клецками Картофель50г, морковь10г, лук/реп10г, масло/раст2г, мука20г, яйцо6г, масло/сл2г	250	5.9	7.1	12.7	138
444	Макаронные изделия отварные с сыром Макаронные изделия отварные52г, масло/сл 5г, соль2г, сыр4г	200	10.5	9.1	38.2	278
512	Рыба, припущенная в молоке (горбуша) Горбуша95г,молоко24г, лук/реп16г, масло/сл6г, соль2г	90	14.9	10.3	2.6	162.9
934	Кисель из облепихи Ягоды о/м25г, сахар 10 г, крахмал11г	200	0.3	1.1	11.9	58.9
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	880	37.3	31.9	96.2	822.1
	Итого за день	1410	73	61.3	141.6	1410



№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 4	Завтрак					
124	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
744	Каша гречневая рассыпчатая Гречка 7г, масло/сливочное 5г, соль 2г	150	8.2	6.3	35.9	227.5
732	Котлета из курицы Птица 6бг, хлеб/пшеничный 25г, масло/раст 5г, лук/реп 9г, масло/сливочное 10г.	90	17.2	3.9	12	151.8
852	Соус белый основной Мука 2,5г, лук реп. 2г, масло сл. 2,5г, лавровый лист 0,01г, соль 0,1г	15	0.2	0.4	0.4	6,2
1025	Какао с молоком Какао порошок 4г, молоко 50г, сахар 7г	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	560	34	14.6	81.3	587.2
	Обед					
НИИ 54-23з-2020	Маринад овощной Лук реп. 17,2г, морковь 69г, сахар 4г, томат. Паста 17,2г, масло раст. 11,5г, соль 1г	80	1.2	7.1	7.8	99.6
208	Рассольник Ленинградский с перловкой Картофель 75г, крупа перловая 5г, морковь 10г, лук/реп 10г, огурцы соленые 15г, масло/раст 10г, соль 2г	250	2.7	2.8	18.6	110.2
758	Картофель в молоке Картофель 135г, молоко 22г, масло/сл 5г, соль 2г	200	6	7.3	35.4	232.5
658	Биточек из говядины Говядина 6бг, хлеб/пшеничный 25.2г, лук/реп 9г, масло/раст 5г, соль 2г	90	16.4	15.7	14.8	265.7
1041	Напиток апельсиновый Апельсин 32,5г, сахар 7г	200	0.2	0	8	33
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	860	29.3	33.3	101.1	822.1
	Итого за день	1420	63.3	47.9	182.4	1409.3



№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 5	Завтрак					
42	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3.8	4.7	0.1	87.4
348	Овощное рагу с баклажанами Картофель100г, морковь20г, лук/реп10г, баклажаны40г, масло/раст10г, сметана15г, мука5г,	150	3	6.8	15	132.9
669	Тефтели из говядины с рисом Говядина50г, рис7г, лук/реп25г, мука8г, масло/раст12г, морковь4г	90	13	13.2	7.3	199.7
1024	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток8г, молоко50г, сахар7г	200	3.9	2.9	11.2	86
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	500	26.5	28	50.1	587.1
	Обед					
124	Икра кабачковая Кабачок 132г, капуста 27,5 лук реп. 14г, томат. Паста 14г, масло раст.6г, соль 1г	60	0.9	2.8	4.4	46.8
219	Суп картофельный с крупой (с пшеникой) Картофель75г, пшеника10г, морковь10г, лук/реп10г, масло/раст2г	200	1.7	3.8	12.3	100.2
744	Каша пшеничная рассыпчатая Крупа перловая33г, масло сливочное5г, соль2г	190	8.1	8.2	45	286.1
632	Гуляш из говядины Мясо говядины126г, лук/реп10г, масло/раст3г, томат/паста3г, мука/шп3г, соль2г	90	15.3	14.9	3.5	210.9
1047	Напиток из шиповника Шиповник 21.4г, сахар 7г	200	0.6	0.2	15.1	65.4
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Обед	795	30.6	30.4	103.5	822.4
	Итого за день	1295	57.1	58.4	153.6	1409.5

