

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Бондаревская средняя общеобразовательная школа»



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

Бондарево. 2021 год

**Основное (организованное) меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше общеобразовательных учреждений на летне – осенний период, для малокомплектных школ.**

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
<b>Неделя 1 День 1</b>	<b>Завтрак</b>					
411	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным Рис44г, молоко100г, сахар10г, масло/сл10г, соль2г	250	7.1	12.3	54.2	355.5
453	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
1025	Какао напиток Какао порошок4г, молоко50г, сахар7г	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Хлеб ржаной	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Хлеб пшеничный	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>22.7</b>	<b>20.6</b>	<b>103.3</b>	<b>689.5</b>
	<b>Обед</b>					
	Огурец в нарезке	150	1.2	0.2	3.8	21.2
235	Суп лапша домашняя Птица35г, лапша/домашняя20г, лук/реп10г, морковь10г, масло/раст5г, соль2г	300	4.3	9.2	20	236.1
773	Капуста тушеная Капуста свежая172г, морковь3г, лук/реп6г, томат/паста2г, масло/раст7г, мука пшеничная2г, соль2г	220	4.5	7.8	29.1	264.4
669	Тефтели говяжьи Говядина66г, хлеб/пшеничный25.2г, лук/реп9г, масло/раст5г, рис 5г	100	14.5	14.6	8.1	241.9
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1030</b>	<b>29.8</b>	<b>32.6</b>	<b>101.4</b>	<b>952</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1605</b>	<b>52.5</b>	<b>53.2</b>	<b>204.7</b>	<b>1641.5</b>



№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 2	<b>Завтрак</b>					
	Помидор в нарезке	140	1.5	0.3	5.3	30
759	Картофельное пюре Картофель 128,3, молоко 22,5г, масло/сливочное 5,3г, соль 2г	250	7.5	9.2	44.2	289.4
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>790</b>	<b>30.5</b>	<b>13.6</b>	<b>109.1</b>	<b>680.8</b>
	<b>Обед</b>					
123	Икра баклажанная Томат/паста 11г, баклажан 105г, лук реп. 14г, масло подсол. 6г	150	2.6	8.1	9.5	120.8
224	Суп картофельный с фрикадельками Картофель 100г, морковь 10г, лук/реп. 12г, томат/паста 2,5г, масло/раст 25г, вода 175г, говядина 40г	250	10.8	5.4	17.4	161.3
712	Курица запеченная Птица 113г, масло/раст 5г, соль 2г	100	8.4	11.2	0.1	134.5
759	Макаронные изделия отварные с сыром Макаронные изделия отварные 52г, масло/сл 5г, соль 2г, сыр 4г	220	7.8	7.2	48.1	283.6
863	Соус сметанный соль 2г, сметана 12,5г, мука 4г	10	0.1	0.1	0.3	6.5
940	Кисель из апельсинов Крахмал картофельный 6г, сахар 7г, апельсины 73,5 г	200	0.4	0.1	14.3	59.8
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>36.5</b>	<b>33</b>	<b>127.7</b>	<b>952</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1810</b>	<b>67</b>	<b>46.6</b>	<b>236.8</b>	<b>1631.3</b>



№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 3	<b>Завтрак</b>					
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	250	9.9	11.1	53.1	351.8
1024	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток 8г, молоко 50г, сахар 7г	200	3.9	2.9	11.2	86
	Хлеб пшеничный	30	1.7	0.3	8.4	42.7
	Хлеб ржаной	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25.5</b>	<b>23.5</b>	<b>92.4</b>	<b>681.8</b>
	<b>Обед</b>					
131	Икра морковная Морковь 45г, лук/реп 10г, томат/паста 6г, масло/раст 4г, сахар 1г	110	2.4	8.2	11.7	140.2
197	Щи из свежей капусты со сметаной Капуста 50г, картофель 30г, морковь 10г, лук/реп масло/раст 5г, томат/паста 3г, соль 2г	250	5.8	7	7.1	115.3
758	Картофель в молоке Картофель 135г, молоко 22г, масло/сли 5г, соль 2г	180	9.9	7.6	43.1	287.5
658	Биточек из говядины Говядина 66г, хлеб/пшеничный 25.2г, лук/реп 9г, масло/раст 5г	100	18.2	17.4	16.4	295.2
924	Компот из брусники Брусника 21,5г, сахар 7г	200	0.1	0.1	7.8	32.7
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>39.2</b>	<b>40.7</b>	<b>102.6</b>	<b>952</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>64.7</b>	<b>64.2</b>	<b>195</b>	<b>1633.8</b>



№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево- ды	
Неделя 1 День 4	<b>Завтрак</b>					
453	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
420	Запеканка рисовая с творогом Рис 50г, изюм 20г, творог 40г, яйцо 10г, сахар 15г, маргарин 5г, сметана 5г	250	11.7	11.4	49.4	347.1
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	40	3	0.3	19.7	93.8
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>25</b>	<b>19.5</b>	<b>101.7</b>	<b>682.1</b>
	<b>Обед</b>					
	Перец болгарский в нарезке	150	2	0.2	7.4	38.6
221	Суп гороховый Картофель 50г, горох лущеный 20г, мясо говядины 10г, морковь 10г, лук репчатый 10г, масло/раст 5г, соль 2г	250	8.4	5.7	20.3	166.4
744	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 71г, масло/сливочное 5г, соль 2г	230	4.7	8.1	30.4	213.7
632	Гуляш из говядины Мясо говядины 126г, лук/реп 10г, масло/раст 3г, томат/паста 3г, мука/пш 3г, соль 2г	120	20.4	19.8	4.7	278.6
933	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 20г, сахар 7г	200	0.5	0	19.8	81
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1035</b>	<b>42</b>	<b>34.7</b>	<b>118.1</b>	<b>952.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1595</b>	<b>66.9</b>	<b>54.2</b>	<b>219.6</b>	<b>1634.2</b>



№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 5	<b>Завтрак</b>					
131	Икра свекольная Свекла 82,5г, сахар 1г, томат. Паста 30,8г, лук реп. 20г, масло раст. 9г, соль 1г	110	2.5	7.8	12.6	130.8
405	Рис припущенный Крупа рисовая 52,5г, масло/сливочное 5,3г, соль 4г	180	4.2	5.8	42	226.2
732	Котлета из курицы Птица 66г, хлеб/пшеничный 25г, масло/раст 5г, лук/реп 9г, масло/сливочное 10г	100	19.1	4.3	13.4	168.6
863	Соус сметанный соль 2г, сметана 12,5г, мука 4г,	10	0.1	0.8	0.3	9
1010	Чай с лимоном Чай заварка 1г, лимон 10г, сахар 10г	200	0.2	0.1	2.9	13
	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>665</b>	<b>30.8</b>	<b>19.5</b>	<b>98.4</b>	<b>680.8</b>
	<b>Обед</b>					
<b>НИИ</b>	Маринад овощной Лук реп. 17,2г, морковь 69г, сахар 4г, томат. Паста 17,2г, масло раст. 11,5г, соль 1г	115	1.7	10.2	11.2	143.2
221	Суп фасолевый Картофель 50г, фасоль 16г, лук/реп 8г, морковь 8г	250	8.5	5.7	18	157.4
753	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия отварные 52г, масло/сл 5г, соль 4г	180	9.5	8.2	34.4	249.3
632	Рыба, запеченная с сыром и луком Минтай 65г, сметана 18г, мука 2г, сыр 10г, масло/сливочное 5г, соль 2г	130	20.9	14.4	3.7	227.7
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	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>45.1</b>	<b>39.1</b>	<b>105</b>	<b>952</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>75.9</b>	<b>58.6</b>	<b>203.4</b>	<b>1632.8</b>



№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 1	<b>Завтрак</b>					
42	Сыр твердых сортов в нарезке	20	0.2	14.5	0.3	132.2
41	Масло сливочное (порциями)	30	7	8.9	0	107.5
411	Каша "Дружба" Крупа рисовая 15г, крупа пшеничная 11г, молоко 102г, сахар 3г, масло сл. 5г	250	6.2	7.4	30	211.2
1024	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток 8г, молоко 50г, сахар 7г	200	3.9	2.9	11.2	86
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>22.3</b>	<b>34.4</b>	<b>71.2</b>	<b>681.9</b>
	<b>Обед</b>					
	Огурец в нарезке	150	1.2	0.2	3.8	21.2
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	157
759	Пюре картофельное Картофель 128.3, молоко 22.5г, масло/сливочное 5.3г, соль 2г	200	4.8	6	19.5	158.4
658	Биточек из говядины Говядина 66г, хлеб/пшеничный 25.2г, лук/рен 9г, масло/раст 5г	100	18.2	17.4	16.4	295.2
924	Компот персиковый Персики 40г, сахар 7г	200	0.6	0	43.2	175.2
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>35.6</b>	<b>28.4</b>	<b>126.8</b>	<b>952</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>57.9</b>	<b>62.8</b>	<b>198</b>	<b>1633.9</b>



№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 2	<b>Завтрак</b>					
	Помидор в нарезке	140	1.5	0.3	5.3	30
712	Курица запеченная Птица113г, масло/раст5г, соль3г	120	10.1	13.4	0.1	191.4
348	Рагу из овощей Картофель100г, морковь20г, лук/реп10г, капуста40г, масло/раст10г, сметана15г, мука5г	230	4.4	11.5	20.9	204.4
1011	Чай с молоком и сахаром Чай/заварка2г, молоко50г, сахар 7г	200	1.6	1.1	8.6	50.9
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.9
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>790</b>	<b>24.7</b>	<b>27.3</b>	<b>76.2</b>	<b>680</b>
	<b>Обед</b>					
	Перец болгарский в нарезке	120	1.7	0.1	6.4	23.4
225	Суп с рыбными консервами (горбуша) Картофель75г, крупа перловая10г, морковь10г, лук репчатый10г, масло/р2,5г, консервы рыбные25г, соль2г	250	9.5	4.6	14.9	148.8
744	Каша перловая рассыпчатая Крупа перловая33г, масло сливочное5г, соль2г	230	6.8	8.1	46.8	286.9
658	Шницель из говядины Говядины66г, хлеб пш21г, лук репчатый9г, масло/р5г, соль2г, сметана12г, мука3	110	20.1	19.1	18.1	324.8
859	Соус молочный Мука 2,5г, молоко 30г, масло сл. 2,4г, соль 1г	20	0.7	1.5	1.9	23.8
924	Компот из яблок Яблоки75г, сахар7г	200	0.2	0.1	5	22
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>990</b>	<b>43.3</b>	<b>34.1</b>	<b>117.9</b>	<b>951.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1780</b>	<b>68</b>	<b>61.4</b>	<b>194.1</b>	<b>1631.2</b>



№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 3	<b>Завтрак</b>					
773	Капуста тушеная Капуста свежая172г, морковь3г, лук/реп16г, томат/паста2г, масло/раст7г, мука пшеничая2г, соль2г	240	20.3	28.8	5.2	360.7
738	Фрикадельки куриные Курица74г, хлеб/пшеничный15г, масло/растительное5г, молоко23г	100	17.8	9.1	5.8	170
1009	Чай с лимоном и медом Чай заварка1г, мед15г, лимон7г	200	0.3	0.1	7.6	32
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	47.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>42.4</b>	<b>38.5</b>	<b>41.8</b>	<b>680.2</b>
	<b>Обед</b>					
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	140	2.5	6.4	10.5	110
228	Суп картофельный с клецками Картофель50г, морковь10г, лук/реп10г, масло/раст2г, лука20г, яйцо6г, масло/сл2г	250	5.9	7.1	12.7	138
444	Макаронны отварные с сыром Макаронные изделия отварные52г, масло/сл 5г, соль2г, сыр4г	230	12.1	10.5	43.9	318.5
512	Рыба, припущенная в молоке (горбуша) Горбуша95г,молоко24г, лук/реп16г, масло/сл6г, соль2г	100	16.6	11.5	2.9	181
934	Кисель из облепихи Ягоды о/м25г, сахар 10 г, крахмал1г	200	0.3	1.1	11.9	58.9
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>990</b>	<b>42.4</b>	<b>37.3</b>	<b>111.6</b>	<b>951.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>84.8</b>	<b>75.8</b>	<b>153.4</b>	<b>1631.6</b>



№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 4	<b>Завтрак</b>					
	Огурец в нарезке	130	1	0.1	3.3	18.3
744	Каша гречневая рассыпчатая Гречка71г, масло/сливочное5г, соль2г	180	9.9	7.6	43.1	271.2
732	Котлета из курицы Птица66г, хлеб/пшеничный25г, масло/раст 5г, лук/реп9г, масло/сливочное10г	100	19.1	4.3	13.4	168.6
863	Соус сметанный соль2г, сметана12.5г, мука4г	10	0.2	0.1	0.1	9.3
1025	Какао с молоком Какао порошок4г, молоко50г, сахар 7г	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>675</b>	<b>38.9</b>	<b>16.1</b>	<b>95.6</b>	<b>680.8</b>
	<b>Обед</b>					
НИИ	Маринад овощной Лук реп. 17,2г, морковь 69г, сахар 4г, томат. Паста 17,2г, масло раст. 11,5г, соль 1г	115	1.7	10.2	11.2	143.2
208	Рассольник Ленинградский с перловкой Картофель75г, крупа перловая5г, морковь10г, лук/реп10г, огурцы соленые15г, масло/раст10г, соль2г	250	2.7	2.8	18.6	110.2
758	Картофель в молоке Картофель135г, молоко22г, масло/сл5г, соль2г	230	6.9	8.4	40.7	266.3
658	Биточек из говядины Говядина66г, хлеб/пшеничный25,2г, лук/реп9г, масло/раст5г, соль2г	100	18.2	17.4	16.4	295.2
1041	Напиток апельсиновый Апельсин 32,5г, сахар 7г	200	0.2	0	8	33
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>945</b>	<b>33.3</b>	<b>39.2</b>	<b>116.4</b>	<b>952.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>72.2</b>	<b>55.3</b>	<b>212</b>	<b>1633.2</b>



№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 5	<b>Завтрак</b>					
42	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
348	Овощное рагу с баклажанами Картофель100г, морковь20г, лук/реп10г, баклажаны40г, масло/раст10г, сметана15г, мука5г,	180	3.6	8.1	18	159.5
669	Тефтели из говядины с рисом Говядина50г, рис7г, лук/реп25г, мука8г, масло/раст12г, морковь4г	100	14.5	14.6	8.1	221.9
1024	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток8г, молоко50г, сахар7г	200	3.9	2.9	11.2	86
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>32.6</b>	<b>34.9</b>	<b>58.8</b>	<b>679.4</b>
	<b>Обед</b>					
124	Икра кабачковая Кабачок 132г, капуста 27,5 лук реп. 14г, томат. Паста 14г, масло раст.6г, соль 1г	100	1.5	4.6	7.3	78
219	Суп картофельный с крупой (с пшеникой) Картофель75г, пшеника10г, морковь10г, лук/реп10г, масло/раст2г	250	5.4	4.7	15.4	122.8
744	Каша пшеничная рассыпчатая Крупа перловая33г, масло сливочное5г, соль2г	200	9.4	8.9	45.1	300
632	Гуляш из говядины Мясо говядины126г, лук/реп10г, масло/раст3г, томат/паста3г, мука/пш3г, соль2г	100	17	16.5	3.9	232.1
1047	Напиток из шиповника Шиповник 21.4г, сахар 7г	200	0.6	0.2	15.1	65.4
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>39.2</b>	<b>35.6</b>	<b>118.2</b>	<b>951.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>71.8</b>	<b>70.5</b>	<b>177</b>	<b>1631.3</b>

