

Десятидневное меню питания учащихся МБОУ "Советская средняя общеобразовательная школа" Бугурусланского района на второе полугодие 2024-2025 учебного года

Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся : Без особенностей
 Срок действия меню: зимне-весенний период

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Советская СОШ»
 _____ Н.В. Акимова
 20.12.2024 г

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| | Неделя 1 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 16 | 3.7 | 4.7 | 0 | 57.3 |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 150 | 6.4 | 8.4 | 25.7 | 204.6 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 576 | 20.6 | 18.2 | 72.7 | 537.9 |
| | Обед | | | | | |
| 54-4с | Рассольник домашний | 200 | 4.6 | 5.7 | 11.6 | 116.1 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 13 | 13.2 | 7.3 | 199.7 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 20 | 0.5 | 0.8 | 0.9 | 12.5 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | Итого за Обед | 750 | 29.7 | 26.1 | 105.6 | 774.8 |
| | Итого за день | 1326 | 50.3 | 44.3 | 178.3 | 1312.7 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-15з | Икра свекольная | 60 | 1.3 | 4.3 | 6.9 | 71.4 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 31.2 | 20.3 | 77 | 616.1 |
| | Обед | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110.4 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 12.8 | 4.1 | 6.1 | 112.3 |
| 54-1соус | Соус сметанный | 20 | 0.3 | 1.6 | 0.7 | 18.6 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0.3 | 0.1 | 1.7 | 9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | Итого за Обед | 820 | 28.8 | 23.3 | 98.8 | 719.9 |
| | Итого за день | 1370 | 60 | 43.6 | 175.8 | 1336 |

| | | | | | | |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-20з | Горошек зеленый | 31 | 0.9 | 0.1 | 1.8 | 11.4 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12.7 | 18 | 3.2 | 225.5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| | Итого за Завтрак | 551 | 20.7 | 20.3 | 53.9 | 480.4 |
| | Обед | | | | | |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5.2 | 2.8 | 18.5 | 119.6 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4.4 | 5.3 | 30.5 | 187.1 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 90 | 15.3 | 14.9 | 3.5 | 208.9 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | Итого за Обед | 730 | 31.7 | 24 | 101.9 | 749 |
| | Итого за день | 1281 | 52.4 | 44.3 | 155.8 | 1229.4 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 150 | 5.4 | 7 | 25.6 | 186.8 |
| 54-1г | Запеканка из творога | 75 | 14.8 | 5.3 | 10.8 | 150.6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 10 | 0.1 | 0 | 7.2 | 29 |
| | Итого за Завтрак | 505 | 25.6 | 13 | 80.5 | 541.4 |
| | Обед | | | | | |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | 1.7 | 4.3 | 6.2 | 70.3 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 3.5 | 4.2 | 4.3 | 69.2 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 90 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 20 | 0.7 | 0.5 | 1.8 | 14.1 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 35 | 2.3 | 0.4 | 11.7 | 59.8 |
| | Итого за Обед | 765 | 35.8 | 18.7 | 118.1 | 783.6 |
| | Итого за день | 1270 | 61.4 | 31.7 | 198.6 | 1325 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 12.8 | 4.1 | 6.1 | 112.3 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 20 | 0.7 | 1.5 | 1.9 | 23.8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |

| | | | | | | |
|----------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 27 | 14.9 | 88.2 | 594.8 |
| | Обед | | | | | |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0.7 | 5.4 | 4 | 67.1 |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 6.7 | 4.6 | 16.3 | 133.1 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9.9 | 7.6 | 43.1 | 280.4 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 90 | 13.5 | 14 | 2.1 | 188.3 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | Итого за Обед | 820 | 37.6 | 32.6 | 111.6 | 888.6 |
| | Итого за день | 1440 | 64.6 | 47.5 | 199.8 | 1483.4 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшеничная | 150 | 6.2 | 7.6 | 28.2 | 206.2 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 570 | 24.7 | 20.3 | 76.6 | 588.4 |
| | Обед | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6.1 | 5.8 | 81.5 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5.2 | 2.8 | 18.5 | 119.6 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27.2 | 8.1 | 33.2 | 314.6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| | Итого за Обед | 760 | 40.8 | 18 | 106.8 | 751.4 |
| | Итого за день | 1330 | 65.5 | 38.3 | 183.4 | 1339.8 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 67 | 0.7 | 0.1 | 2.5 | 14.3 |
| 54-1г | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 587 | 25.4 | 11.6 | 76.8 | 513.6 |
| | Обед | | | | | |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупка перловая) | 200 | 5.1 | 5.8 | 10.8 | 115.6 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-24м | Шницель из курицы | 100 | 19.1 | 4.3 | 13.4 | 168.6 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |

| | | | | | | |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0.5 | 15 | 76.9 |
| | Итого за Обед | 885 | 38.3 | 19.2 | 127.7 | 836.5 |
| | Итого за день | 1472 | 63.7 | 30.8 | 204.5 | 1350.1 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7.1 | 5.8 | 26.7 | 187.3 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 53.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| | Итого за Завтрак | 605 | 20.1 | 14.3 | 80.2 | 528.5 |
| | Обед | | | | | |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | 1.7 | 4.3 | 6.2 | 70.3 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110.4 |
| 54-21г | Горошница | 150 | 14.5 | 1.3 | 33.8 | 204.8 |
| 54-7м | Шницель из говядины | 90 | 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 20 | 0.7 | 0.5 | 1.8 | 14.1 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| | Итого за Обед | 765 | 41.5 | 28 | 96.4 | 802.8 |
| | Итого за день | 1370 | 61.6 | 42.3 | 176.6 | 1331.3 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-20з | Горошек зеленый | 31 | 0.9 | 0.1 | 1.8 | 11.4 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12.7 | 18 | 3.2 | 225.5 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| | Итого за Завтрак | 581 | 21.8 | 19.3 | 61.8 | 507.6 |
| | Обед | | | | | |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0.7 | 5.4 | 4 | 67.1 |
| 54-12с | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 200 | 7.9 | 3.8 | 12.4 | 115.7 |
| 54-28м | Жаркое по-домашнему из курицы | 250 | 31 | 7.8 | 22 | 282 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0.3 | 0.1 | 1.7 | 9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0.7 | 20 | 102.5 |
| | Итого за Обед | 830 | 48.5 | 18.3 | 89.6 | 716.9 |
| | Итого за день | 1411 | 70.3 | 37.6 | 151.4 | 1224.5 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 75 | 0.6 | 0.1 | 1.9 | 10.6 |

| | | | | | | |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 8.7 | 8.8 | 4.9 | 133.1 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 20 | 0.7 | 1.5 | 1.9 | 23.8 |
| 54-20хн | Кисель из апельсинов | 200 | 0.4 | 0.1 | 14.3 | 59.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| | Итого за Завтрак | 575 | 20 | 16.7 | 80 | 549.2 |
| | Обед | | | | | |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13.9 | 7.4 | 6.3 | 147.3 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0.5 | 15 | 76.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | Итого за Обед | 855 | 32.5 | 19.5 | 126.8 | 812.5 |
| | Итого за день | 1430 | 52.5 | 36.2 | 206.8 | 1361.7 |