

Организация: МБОУ " _Советская СОШ _____ ""
Название меню: Десятидневное меню питания учащихся МБОУ "Советская СОШ" Бугурусланского района
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 01.09.2025 - 30.12.2025
 осенее-зимний период

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Советская СОШ»
 _____ Н.В. Акимова
 21.08.2025 г

№ рецептуры	Название блюда	Энергетическая ценность				
		Масса г	Белки г	Жиры г	Углево, г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
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
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
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.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	576	20,6	18,3	72,9	539
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 пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	750	29,7	26,1	105,6	774,8
	Итого за день	1326	50,3	44,4	178,5	1313,8
Вторник, 1 неделя						
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 пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	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
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	820	28,6	23,2	102,3	732,3
	Итого за день	1370	59,8	43,5	179,3	1348,4

Среда, 1 неделя

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 пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	730	31,7	24	101,9	749
	Итого за день	1281	52,4	44,3	155,8	1229,4

Четверг, 1 неделя

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.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
	Итого за Завтрак	605	25,6	13	80,5	541,4

Обед

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым го	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 ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	765	35,8	18,7	118,1	783,6
	Итого за день	1370	61,4	31,7	198,6	1325

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
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.	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	530	27,8	17,4	67,2	536,1

Обед

54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
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 пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	820	37,8	27,3	112,8	846,7
	Итого за день	1350	65,6	44,7	180	1382,8

Понедельник, 2 неделя

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.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	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 ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	760	40,8	18	106,8	751,4
	Итого за день	1330	65,5	38,3	183,4	1339,8

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-1г	Макаронны 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	520	24,7	11,5	74,3	499,3

Обед

54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя 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	20	0,7	1,5	1,9	23,8
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	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Обед	835	38	24,2	121,2	854,5
	Итого за день	1355	62,7	35,7	195,5	1353,8

Среда, 2 неделя

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

54-7з	Салат из белокочанной капусты	90	2,3	9,1	9,3	128,7
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
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16,1	11	2,9	175,2
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	785	41,1	27,6	85,8	756,6
	Итого за день	1390	61,2	41,9	166	1285,1

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
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.	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	525	25,3	23,5	56	537

Обед

54-28з	Свекла отварная дольками	80	1,2	0,1	7	33,6
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,4	2,6	14,6	115,4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-4бгн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
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	850	49,4	11,8	100,6	705,8
	Итого за день	1375	74,7	35,3	156,6	1242,8

Пятница, 2 неделя

Завтрак

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	500	19,4	16,6	78,1	538,6

Обед

54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г	Макаронные 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
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4

Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	855	32,1	19,5	112,2	752,9
	Итого за день	1355	51,5	36,1	190,3	1291,5