

**Десятидневное меню питания учащихся МБОУ  
«Благодаровская СОШ» Бугурусланского района на  
второе полугодие 2024-2025 учебного года**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
«Благодаровская СОШ»  
\_\_\_\_\_ А.В. Макеева  
20.12.2024 г

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся : Без особенностей

Срок действия меню: зимне-весенний период

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник №1</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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.	Яблоко	80	0.3	0.3	7.8	35.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>556</b>	<b>20.5</b>	<b>18.1</b>	<b>70.7</b>	<b>529</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>29.7</b>	<b>26.1</b>	<b>105.6</b>	<b>774.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1306</b>	<b>50.2</b>	<b>44.2</b>	<b>176.3</b>	<b>1303.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник №2</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31.2</b>	<b>20.3</b>	<b>77</b>	<b>616.1</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>28.8</b>	<b>23.3</b>	<b>98.8</b>	<b>719.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>60</b>	<b>43.6</b>	<b>175.8</b>	<b>1336</b>

	<b>Неделя 1 Среда №3</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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	80	0.3	0.3	7.8	35.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>531</b>	<b>20.6</b>	<b>20.2</b>	<b>51.9</b>	<b>471.5</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>31.7</b>	<b>24</b>	<b>101.9</b>	<b>749</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1261</b>	<b>52.3</b>	<b>44.2</b>	<b>153.8</b>	<b>1220.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг №4</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
54-1т	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
Пром.	Яблоко	80	0.3	0.3	7.8	35.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>25.9</b>	<b>13.3</b>	<b>88.3</b>	<b>576.9</b>
	<b>Обед</b>					
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	Макаронны 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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>35.8</b>	<b>18.7</b>	<b>118.1</b>	<b>783.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>61.7</b>	<b>32</b>	<b>206.4</b>	<b>1360.5</b>
	<b>Неделя 1 Пятница №5</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>27</b>	<b>14.9</b>	<b>88.2</b>	<b>594.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-1бз	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 пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>37.6</b>	<b>32.6</b>	<b>111.6</b>	<b>888.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>64.6</b>	<b>47.5</b>	<b>199.8</b>	<b>1483.4</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник №6</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>24.7</b>	<b>20.3</b>	<b>76.6</b>	<b>588.4</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>40.8</b>	<b>18</b>	<b>106.8</b>	<b>751.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>65.5</b>	<b>38.3</b>	<b>183.4</b>	<b>1339.8</b>
	<b>Неделя 2 Вторник №7</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>587</b>	<b>25.4</b>	<b>11.6</b>	<b>76.8</b>	<b>513.6</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>38.3</b>	<b>19.2</b>	<b>127.7</b>	<b>836.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1472</b>	<b>63.7</b>	<b>30.8</b>	<b>204.5</b>	<b>1350.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда №8</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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	80	0.3	0.3	7.8	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>19.9</b>	<b>14.1</b>	<b>76.2</b>	<b>510.7</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>41.5</b>	<b>28</b>	<b>96.4</b>	<b>802.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>61.4</b>	<b>42.1</b>	<b>172.6</b>	<b>1313.5</b>
	<b>Неделя 2 Четверг №9</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>581</b>	<b>21.8</b>	<b>19.3</b>	<b>61.8</b>	<b>507.6</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>48.5</b>	<b>18.3</b>	<b>89.6</b>	<b>716.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1411</b>	<b>70.3</b>	<b>37.6</b>	<b>151.4</b>	<b>1224.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница №10</b>					
	<b>Завтрак</b>					

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	Витаминизированный напиток	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>20</b>	<b>16.7</b>	<b>80</b>	<b>549.2</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>855</b>	<b>32.5</b>	<b>19.5</b>	<b>126.8</b>	<b>812.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>52.5</b>	<b>36.2</b>	<b>206.8</b>	<b>1361.7</b>