



Организация: Иртекский филиал МБОУ Болдыревская СОШ  
 Название меню: МБОУ Болдыревская СОШ  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей  
 Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.05.2025

Утверждаю  
 Директор  
 М.В. Ахмедеева

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-7з	Салат из белокачанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
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
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Молоко 2,5%	120	3,5	3	5,8	64
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>41,9</b>	<b>35,2</b>	<b>119,2</b>	<b>960,9</b>
	Итого за день	1040	41,9	35,2	119,2	960,9
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-19с	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м	Котлета 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	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>35,1</b>	<b>26,8</b>	<b>128,4</b>	<b>893,7</b>
	Итого за день	900	35,1	26,8	128,4	893,7
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-8з	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-19г – для детей с целиакией	Капуста белокачанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	250	1,9	1,4	10,8	63,7
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>930</b>	<b>35,9</b>	<b>58,1</b>	<b>105,9</b>	<b>1089,5</b>
	Итого за день	930	35,9	58,1	105,9	1089,5
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
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.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>43,6</b>	<b>22,3</b>	<b>117,9</b>	<b>845,6</b>
	Итого за день	890	43,6	22,3	117,9	845,6
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Обед</b>						
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42
54-13с – для детей с целиакией	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,2
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-21гн	Какао с молоком	250	5,9	4,4	15,6	125,5
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>1010</b>	<b>41,1</b>	<b>30,5</b>	<b>127,6</b>	<b>947,6</b>
	Итого за день	1010	41,1	30,5	127,6	947,6

Понедельник, 2 неделя						
Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-21гн	Какао с молоком	250	5,9	4,4	15,6	125,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>49,5</b>	<b>29,6</b>	<b>124,2</b>	<b>960,9</b>
	Итого за день	890	49,5	29,6	124,2	960,9
Вторник, 2 неделя						
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>36,6</b>	<b>27,9</b>	<b>113,1</b>	<b>849,1</b>
	Итого за день	890	36,6	27,9	113,1	849,1
Среда, 2 неделя						
Обед						
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1,4	3,3	6,9	62,7
54-14с – для детей с целиакией	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,6	4,6	10,9	91,3
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Молоко 2.5%	100	2,9	2,5	4,8	53,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1010</b>	<b>33,4</b>	<b>34,9</b>	<b>122,3</b>	<b>937</b>
	Итого за день	1010	33,4	34,9	122,3	937
Четверг, 2 неделя						
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
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	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>47,5</b>	<b>36,5</b>	<b>117,4</b>	<b>987,9</b>
	Итого за день	1040	47,5	36,5	117,4	987,9
Пятница, 2 неделя						
Обед						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5
54-13с – для детей с целиакией	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,2
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
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>910</b>	<b>31,1</b>	<b>35,1</b>	<b>94,1</b>	<b>815,6</b>
	Итого за день	910	31,1	35,1	94,1	815,6
	Средние показатели за Обед	951	39,57	33,69	117,01	928,78
	Средние показатели за период	951	39,6	33,7	117	928,8

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1
г	г	г	г	ккал	мг
	951	39,57	33,69	117,01	0,45
	951	39,6	33,7	117	0,5