



Утверждаю:
Директор МБОУ «Бобковская СОШ»
Л.Н.Занина

МЕНЮ

**горячих школьных завтраков и обедов
для организации питания учащихся с 11-18 лет
МБОУ «Бобковская СОШ»**

Название блюда	№ рецепта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Р	Mg	Fe	В	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день													
Завтрак													
Каша рисовая молочная жидкая	236	205	11.8	12.75	24.34	447.41	177	285	60	0.45	0.075	18	0.06
Чай с лимоном	459	200	0.13	0.02	15.2	62	14.2	4	2	0.4	0.00	2.8	0.00
Хлеб пшеничный	573	30	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
Фрукты свежие	82	100	0.2	0.2	0.3	6	33	30	18	1.3	0.03	16.1	0.00
Печенье	582	50	1.2	3.1	1.2	4	13	45	10	1.1	0.04	0.0	0.01
ИТОГО:			17.43	16.72	64.49	636.21	358	563	143.5	703.29	0.6	438.985	0.325
Обед													
Салат из свёклы с чесноком	34	100	1.4	0.08	0.22	73.28							
Борщ с капустой и картофелем	95	250	3.44	7.47	2.43	142.31	121.2	130	31.1	1.2	0.05	-	
Котлета	339	100	6.45	6.91	5.8	145.1	67.06	72.19	7.15	0.32	0.087	0.237	0.175
Макаронные изделия отварные	256	200	5.2	7.83	38.00	151.83	370	120	16	1.4	0.468		
Сок фруктовый	501	200	0.1	0.20	1.0	36.0	18	10	4	0.6	0.16	2.8	0.085
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			26.58	25.1	99.75	820.55	660.32	518.76	115.96	81.306	1.03	10.849	0.243
2 день													
Завтрак													
Фрукты свежие	82	100	0.8	0.1	3.3	14	35	40	20	70	-	-	
Каша пшеничная молочная	235	205	12.11	12.28	28.96	441	207	168	20	1.1	0.08	0.1	0.07
Кофейный напиток с молоком	465	200	0.79	1.3	13.92	118.69	10	14	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	573	30	1.68	1.32	14.82	68.97	10.5	4.704	14.1	1.170	0.054	-	-
Вафли	580	50	0.2	0.6	3.1	0.001	4.4	8.2	5.5	7.1	0.08	0.01	0.00
ИТОГО:			15.58	15.6	64.1	642.661	218.7	315.204	95.9	4.32	0.27	3.2	0.00
Обед													
Суп картофельный с клецками	115	250	3.75	1.0	16.1	62.1	38	256.24	19.5	1.03	0.14	12	0.18
Гуляш из отварной	327	100	14.46	17.91	2.24	356.75	69.06	113.8	14.56	0,656	-	0,969	0,044

говядины	202	208	3.1	3.24	30.02	200.04	78.36	178.1	36.67	2.16	-	12	13	-
Каша гречневая рассыпчатая	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	-	12	13	-
Компот из сухофруктов	495	200	0.1	0.20	1	16.0	18	10	4	0.6	0.16	2.8	0.085	14
Капуста отварная	155	105	1.12	3.75	0.22	20.01	35	40	20	70	-	20	-	-
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114	-
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-	-
ИТОГО:			25.05	26.88	99.27	899.05	435.32	728.8	166.47	152.61	0.998	41.88	0.379	
3 день														
Завтрак														
Масло сливочное	79	10	3.6	0.12	2.28	11.4	35	40	20	700	-	20	10	10
Каша манная молочная жидкая	230	200	4.28	10.85	12.93	332	8	51	18	0.5	0.01	0.3	0.02	0.02
Какао с молоком	462	200	3.77	3.93	17.57	153.92	121.6	109.65	19.73	67.44	0.49	150	0.03	0.03
Хлеб пшеничный	573	30	4.92	0.78	28.14	140.16	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095	0.095
Фрукты свежие	82	100	0.2	0.1	2.2	3.1	5.3	12	16.5	3.7	0.18	1.2	0.3	0.3
ИТОГО:			16.77	15.78	63.12	640.58	364.74	511.55	89.49	770.036	0.616	191.9	10.348	
Обед														
Картофель отварной с луком	153	120	1.9	4.1	2.7	5	11	53	20	0.8	0.10	13.9	0.03	0.03
Щи из св. капусты с картофелем	104	250	8.1	12.9	11.2	132	136	190	89	3.2	0.23	73.9	-	-
Тефтели из говядины	348	100	6.45	6.91	5.8	145.1	69.06	113.8	14.56	0.656	-	0.969	0.044	0.044
Соус томатный	419	50	0.27	1.83	2.61	27.97	6.9	11.4	5.7	74.9	0.1	-	-	-
Пиоре картофельное	377	250	2.33	10.1	13.8	167.43	37.5	161	27.77	1.25	0.125	5.125	0.075	0.075
Кисель из концентрата	484	200	0.56	-	14.2	113.79	12	4	4	0.8	0.02	5.4	-	-
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114	0.114
Хлеб ржаной	574	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-	-
ИТОГО:			26.33	26.62	100.00	835.35	358.62	647.46	220.63	84.486	0.837	105.194	0.263	
4 день														
Завтрак														
Каша Дружба	229	205	12.53	13.91	32.53	452.68	132.8	121.2	20.2	0.44	0.078	1.38	0.052	0.052
Чай с сахаром	457	200	0.79	1.3	13.92	118.69	10	14	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	573	30	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095	0.095
Фрукты свежие	82	100	0.1	0.02	1.01	10	5.6	33	11	0.17	0.08	0.2	0.05	0.05
Пряник	581	40	1.2	0.01	0.02	13.2	5.5	11	21.1	0.05	0.04	0.0	0.00	0.00

Сыр	75	20	0.12	0.22	0.0	28.6	180	118	10	0.18	0.006	0.14	0.046
ИТОГО:			18.72	15.89	70.93	711.37	335.2	463.7	99.3	15.2	0.356	11.4	0.105
Обед	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1													
Овощи свежие(порциями)	148	100/5	1.2	4.1	0.6	56	32	29	16	0.4	0.04	4.8	0.03
Суп с рыбными консервами	122	250	10.22	10.21	8.39	270.98	167.65	218.66	346	0.35	0.025	0.16	0.216
Жаркое по-домашнему	328	300	5.86	7.58	35.21	131.58	342.27	506.48	463.04	1.60	0.05	9.8	0.08
Какао со сгущенным молоком	463	200	3.78	3.91	6.04	154.15	121.6	109.65	19.73	67.44	0.49	150	0.003
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	408	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			27.78	26.58	99.93	856.77	729.68	978.04	1271.57	72.67	0.867	170.66	0.443
5 день													
Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	139	200	5.08	15.95	33.5	447.89	55	192	12	2500	0.07	-	0.25
Кофейный напиток	464	200	0.12	-	12.04	48.64	12	8	6	0.8	0.32	215	0.17
Хлеб пшеничный	573	30	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
Фрукты свежие	82	100	6	0.4	0.8	36.66	22.3	71	12	1.1	0.1	-	-
Печенье	582	50	0.2	0.6	0.1	0.01	4.4	8.2	5.5	7.1	0.08	0.01	0.00
ИТОГО:			15.5	17.6	69.89	650.00	160.8	392	85	2504	0.7	230.7	0.515
Обед													
Салат из свежих огурцов	14	100	0.8	0.1	3.3	14	35	40	20	70	-	-	-
Суп крестьянский с крупой	118	250	5.31	12.74	10.43	240.59	130	160	28	1	0.12	-	-
Плов из птицы	375	300	18.11	18.58	56.43	339.56	33.84	367.8	64.05	716.4	0.39	1.8	18.5
Компот из сухофруктов	495	200	0.56	-	14.2	113.79	12	4	4	0.8	0.02	5.4	0.114
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			31.5	32.2	134.05	952.00	277.0	686.06	175.65	791.08	0.792	14.28	18.614
6 день													
Завтрак													
Фрукты свежие	82	100	1.2	0.2	4.3	6	33	30	18	1.3	0.03	16.1	0.00
Каша рисовая молочная жидкая	236	205	5.18	8.04	22.13	156.0	60	196	-	-	-	-	0.25
Пряник	581	40	3.64	8.4	3.87	390.2	5.5	25	4.5	0.4	0.04	0.0	0.00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Чай с молоком	460	200	1.5	1.3	15.9	81	127	93	15	0.4	0.04	1.3	0.01
Хлеб пшеничный	573	30	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
ИТОГО:			15.62	18.59	69.65	750.00	147.7	365	69.8	3.4	0.246	22	0.345
Обед	2	100	0.14	0.14	1.54	41.94	72	86	51	3.1	1.1	7.5	0.7
Салат витаминный	100	250	7.06	4.7	10.62	139.90	195	203	19	1	0.1	11.8	
Рассольник ленинградский	202	208	0.07	1.24	21.56	87.65	87.5	113.75	17.5	0.125	1.115		
Каша гречневая рассыпчатая	339	100	8.78	34.37	9.57	170.77			19,73	67,44	0,49	150	0,003
Котлета	462	200	3.78	3.91	6.04	154,15	121,6	109,65	40,8	1,32	0,19	5,9	0,114
Какао с молоком	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	18.8	1.56	0.072	-	-
Хлеб пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	151.1	7.905	2.597	31.78	0.814
Хлеб ржано-пшеничный			26.55	25.14	99.02	838.47	432.66	521.01					
ИТОГО:													
7 день									8	1.0	0.04	0.2	0.13
Завтрак	230	205	5.68	8.11	11.63	322	53	100					
Каша манная молочная жидкая	573	30	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб пшеничный	459	200	0.12	-	12.04	48.64	12	8	6	0.8	0.32	215	0.17
Чай с лимоном	82	100	7.05	7.8	18.05	207	147	144	23	0.7	0.10	4.9	0.10
Фрукты свежие	582	50	1.2	3.1	1.2	4	13	45	10	1.1	0.04	0.0	0.01
Печенье			18.97	19.79	71.06	721.8	106.1	347	41	1.74	0.405	226.785	0.94
ИТОГО:													
Обед	21	100	0.22	0.08	4.01	3.87	70	85	41	2.1	1.0	6.9	0.4
Салат из моркови	129	250	5.8	5.4	5.3	245	61	254	96	3.8	0.42	33	0.00
Суп с макаронными изделиями и картофелем	321	100	9.46	12.9	2.24	156.75	69.06	113.8	14.56	0.656	-	0.969	0.044
Мясо тушёное	256	200	3.2	2.8	38.00	151.83	370	120	16	1.4	0.468		
Макаронные изделия отварные													
Кофейный напиток с молоком	465	200	0.79	3.19	3.92	118.69	10	14	-	-	-	-	-
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	1.8	3.73	6.94	65.6	4.5	15.4	7.5	0.37	0.012	1.56	0.03
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
ИТОГО:			26.19	26.99	98.55	881.19	351.02	714.65	239.75	11.38	2.009	46.037	0.689

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8 день													
Завтрак													
Фрукты свежие	82	100	1.0	1.4	3.8	30	47	31	24	0.5	0.02	6.5	0.00
Каша Дружба	229	200	8.69	13.9	26.39	370.1	16	197	27	2.8	0.09	0.6	0.02
Кофейный напиток на сгущенном молоке	466	200	2.01	2.39	25.67	131.87	10	14	-	-	0.06		
Хлеб пшеничный	573	30	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
Пряник	581	40	0.1	0.01	0.02	1.2	5.5	11	21.1	0.05	0.01	0.0	0.00
ИТОГО:			15.9	18.35	79.33	649.97	162.7	299	86.8	3.4	0.296	12.4	0.095
Обед													
Салат из капусты белокочанной	1	100	1.22	0.08	14.01	3.87	70	85	41	2.1	1.0	6.9	0.4
Щи из свежей капусты с картофелем	104	250	9.32	18.51	10.49	231.57	137.5	154.16	20.83	0.66	0.041	17.08	-
Котлеты школьные	347	100	6.45	6.91	5.8	14.51	69.06	113.8	14.56	0.656	-	0.969	0.044
Капуста тушёная	380	200	2.33	0.1	13.8	167.43	37.5	161	27.77	1.25	0.125	5.125	0.075
Сок фруктовый	501	200	0.1	0.2	1	16.0	40	36	10	0.4	0.04	8	-
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	132	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			26.14	26.58	94.79	807.99	420.22	664.22	173.76	7.94	1.468	43.97	0.633
9 день													
Завтрак													
Каша рисовая молочная жидкая	236	205	12.98	16.85	39.64	547.41	163	198.5	31	155	0.12	-	-
Чай с сахаром	457	200	0.12	-	12.04	48.64	12	8	6	0.8	0.32	215	0.17
Хлеб пшеничный	573	30	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
Фрукты свежие	82	100	0.2	0.1	2.2	3.1	5.3	12	16.5	3.7	0.18	1.2	0.3
Масло сливочное	79	10	1.6	2.4	2.5	31.5	15.1	35	12	1.7	0.4	2.8	0.086
ИТОГО:			19.0	20.0	79.53	747.45	275	397.5	102	857.8	0.64	240.9	0.265
Обед													
Салат из свеклы и моркови	27	100	0.32	0.08	1.68	26.08	60	57	29	3.4	0.9	7.8	1.2
Суп с рыбными консервами	122	250	9.22	11.21	8.36	270.98	167.65	218.66	346	0.35	0.025	0.16	0.216
Каша ячневая рассыпчатая	208	208	6.78	11.37	9.57	270.77							
Гуляш из отварной	327	100	2.2	2.83	8.88	351.83	370	120	16	1.4	0.468		

Суп с макаронными изделиями и картофелем	129	250	8.8	8.4	5.3	345	133	22.3	35	6.5	0.13	-	-
Рагу из птицы	376	300	10.56	12.74	70.38	200.86	342.27	506.48	463.04	1.60	0.05	9.8	0.08
Сок фруктовый	501	200	0.1	0.2	1.00	36	40	36	10	0.4	0.04	8	-
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	1.394
ИТОГО:			30.5	32.2	134.05	952	641.43	736.04	595.92	14.78	1.382	31.5	
12 день													
Завтрак													
Фрукты свежие	82	100	1.5	0.5	0.1	26	8	23	12	1.1	0.03	8.3	0.00
Каша пшеничная молочная жидкая	235	205	6.07	9.35	17.61	245.13	177	285	60	0.45	0.075	18	0.06
Пряник	581	40	6	8.5	9.6	230	22.3	71	12	1.1	0.1	-	-
Чай с сахаром	457	200	0.12	-	12.04	48.64	12	8	6	0.8	0.32	215	0.17
Хлеб пшеничный	573	30	4.1	0.65	23.45	116.8	43.5	90	34	1.1	0.16	5.9	0.095
ИТОГО:			17.79	19.0	62.8	666.57	278.7	463	117.8	14.45	11.641	259.2	13.325
Обед													
Салат из свеклы с яблоками	28	100	0.11	0.16	2.29	8.01							
Суп с рыбными консервами	122	250	9.22	11.21	8.39	70.98	167.65	218.66	346	0.35	0.025	0.16	0.216
Говядина в кисло-сладком соусе	324	120	8.46	12.01	2.24	300.75							
Каша гречневая рассыпчатая	202	200	3.1	3.24	10.02	200.04	78.8	175.2	36	2.28	0.24	-	-
Кисель из концентратов	484	200	0.36	-	20.02	116.19							
Хлеб пшеничный	573	40	4.92	0.78	28.14	140.16	52.2	108	40.8	1.32	0.19	5.9	0.114
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
ИТОГО:			27.97	27.4	92.65	940.03	312.61	508.12	441.6	5.51	0.527	6.06	0.330