

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

01.09.2022



## **МЕНЮ**

**горячих школьных завтраков и обедов  
для организации питания учащихся с 7-11 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
<b>1 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша рисовая молочная жидкая	236	205	10.0	12.75	19.34	347.41	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
Печенье	582	50	1.2	1.1	1.2	4	13	45	10	1.1	0.04	0.0	0.01
Фрукты свежие	82	100	0.2	0.2	0.3	6	33	30	18	1.3	0.03	16.1	0.00
<b>ИТОГО:</b>			<b>14.43</b>	<b>14.72</b>	<b>59.49</b>	<b>536.21</b>	<b>358</b>	<b>563</b>	<b>143.5</b>	<b>703.29</b>	<b>0.6</b>	<b>438.985</b>	<b>0.325</b>
<b>Обед</b>													
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	42.31	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	3.2	2.83	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	-	-
<b>ИТОГО:</b>			<b>21.58</b>	<b>20.07</b>	<b>99.75</b>	<b>720.55</b>	<b>660.32</b>	<b>518.76</b>	<b>115.96</b>	<b>81.306</b>	<b>1.03</b>	<b>10.849</b>	<b>0.243</b>
<b>2 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
Фрукты свежие	82	100	0.8	0.1	3.3	14	35	40	20	70	-	-	0.07
Каша пшённая молочная	235	205	12.11	12.28	25.96	341	207	168	20	1.1	0.08	0.1	-
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	588	50	0.2	0.6	1.1	3.5	4.4	8.2	5.5	7.1	0.08	0.01	0.00
<b>ИТОГО:</b>			<b>15.58</b>	<b>15.6</b>	<b>59.1</b>	<b>546.16</b>	<b>218.7</b>	<b>315.204</b>	<b>95.9</b>	<b>4.32</b>	<b>0.27</b>	<b>3.2</b>	<b>0.00</b>
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с клёцками	115	250	0.75	1.0	16.1	62.1	38	256.24	19.5	1.03	0.14	12	0.18
Гуляш из отварной говядины	327	100	8.26	12.91	2.24	156.75	69.06	113.8	14.56	0.656	-	0.969	0.044



<b>ИТОГО:</b>				<b>13.72</b>	<b>15.89</b>	<b>59.93</b>	<b>511.37</b>	<b>335.2</b>	<b>463.7</b>	<b>99.3</b>	<b>15.2</b>	<b>0.356</b>	<b>11.4</b>	<b>0.105</b>
<b>Обед</b>														
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		6.22	8.21	8.39	70.98	167.65	218.66	346	0.35	0.025	0.16	0.216
Жаркое по-домашнему	328	300		9.03	10.57	52.53	165.73	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 ржаной-пшеничный	575	30		1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
<b>ИТОГО:</b>				<b>26.95</b>	<b>27.65</b>	<b>117.25</b>	<b>822.5</b>	<b>729.68</b>	<b>978.04</b>	<b>1271.57</b>	<b>72.67</b>	<b>0.867</b>	<b>170.66</b>	<b>0.443</b>
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с макаронными изделиями	139	205		10.68	13.95	23.5	347.89	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		0.4	0.4	0.8	36.66	16	11	9	2.2	0.03	10.0	0.00
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
<b>ИТОГО:</b>				<b>15.5</b>	<b>15.6</b>	<b>59.89</b>	<b>550.00</b>	<b>160.8</b>	<b>392</b>	<b>85</b>	<b>2504</b>	<b>0.7</b>	<b>230.7</b>	<b>0.515</b>
<b>Обед</b>														
Салат из свежих огурцов	14	100		0.8	0.1	3.3	14	35	40	20	70	-	-	-
Суп крестьянский с крупой	118	250		2.31	7.74	10.43	40.59	130	160	28	1	0.12	-	-
Плов из отварной пшеницы	375	300		16.56	18.03	38.63	409.06	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	-
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 ржаной-пшеничный	575	30		1.8	-	21.55	103.9	13.96	6.26	18.8	1.56	0.072	-	-
<b>ИТОГО:</b>				<b>26.95</b>	<b>26.65</b>	<b>116.25</b>	<b>821.5</b>	<b>277.0</b>	<b>686.06</b>	<b>175.65</b>	<b>791.08</b>	<b>0.792</b>	<b>14.28</b>	<b>18.614</b>
<b>6 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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		5.48	5.04	11.77	197.66	60	196	-	-	-	-	0.25
Пряник	581	40		3.64	8.4	3.87	90.2	11.2	49	17.8	1.0	0.056	-	-
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
<b>ИТОГО:</b>				<b>15.92</b>	<b>15.59</b>	<b>59.29</b>	<b>491.66</b>	<b>147.7</b>	<b>365</b>	<b>69.8</b>	<b>3.4</b>	<b>0.246</b>	<b>22</b>	<b>0.345</b>







Фрукты свежие	82	100	1.0	0.2	9.1	82	28	23	12	1.1	0.03	8.3	0.00
Каша пшённная молочная жидкая	235	205	7.72	5.5	14.91	225.83	177	285	60	0.45	0.075	18	0.06
Пряник	581	40	2.95	9.35	0.5	83	5.5	25	4.5	0.4	0.04	0.0	0.00
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>15.89</b>	<b>15.7</b>	<b>60.0</b>	<b>556.27</b>	<b>278.7</b>	<b>463</b>	<b>117.8</b>	<b>14.45</b>	<b>11.641</b>	<b>259.2</b>	<b>13.325</b>
<b>Обед</b>													
Салат из свеклы с яблоками	28	100	0.11	0.16	02.29	8.01							
Суп с рыбными консервами	122	250	6.22	8.21	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	100.75							
Каша гречневая рассыпчатая	202	200	3.1	3.24	10.02	200.04	78.36	178.1	36.67	2.16	-	-	-
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	-	-
<b>ИТОГО:</b>			<b>24.97</b>	<b>24.4</b>	<b>92.65</b>	<b>740.03</b>	<b>312.61</b>	<b>508.12</b>	<b>441.6</b>	<b>5.51</b>	<b>0.527</b>	<b>6.06</b>	<b>0.330</b>