

Утверждаю:
Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Боградская средняя общеобразовательная школа»

Д.А.Краснов
Пр. от 01.09.2025г. № 205

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «БОГРАДСКАЯ СОШ»
2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ 7-11 лет 2025 г								
прием пищи	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	№ рец	
			Белки	Жиры	Углев.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
день 1								
день 1	1.каша манная молочная жид	200\5	6	8	29,8	215	190	0
завтрак:	2.чай сладкий	200	0,1	0,1	9,1	44	282	0
	3.яйцо вареное	40	5,1	46	0,3	63	1	0
	4.хлеб р-пшен	20	0,98	0,2	9,2	44		0
	5. хлеб 1с	30	2,37	0,3	14,4	71,7	0	
	6.масло сливочное	10	0,8	7,2	0,14	66		
	ИТОГО	505	15,35	61,8	62,94	503,7	473	
Обед:	1.нарезка огурцов и помидор	60	0,59	0,1	1,85	7,8	26	0
	2.суп лапша с курицей	200\35	6,8	11,9	9,26	178,3	66	0
	3.каша рисовая рассып	150	3,6	3,9	36,8	180,4	176	0
	4.котлеты из говядины	90\30	0,1	22	12,3	207	108	0
	5.компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	293	0
							0	
	7.хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0	
	ИТОГО	815	15,49	38,5	115,91	814	669	
Полдник:		0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
Ужин:		0	0	0	0	0		0
		0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
Паужин:		0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
ИТОГО за 1-ый день			30,84	100,3	178,85	1317,7	1142	

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ 7-11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	№ рецепт	
			Белки	Жиры	Углев.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Неделя первая день 2								
День 2	1.каша кукурузная	200\5	6,4	7,2	42,8	263	185	0
завтрак	2.масло сливочное	1\10	0,8	7,2	0,14	66	0	0
	3.хлеб р-пшен	30	2,37	0,3	14,4	71,1		0
	4.какао с молоком	1\200	3,3	3,1	13,6	94	288	0
	5.яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45		
							0	
	ИТОГО	547	13,27	18,2	80,74	539,1	0	
Обед	1.нарезка огурцов	60	0,45	0,06	0,12	7,15	61	0
	2.щи с сметаной	200\8	1,36	4,48	6,72	72	53	0
	3.каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	5,64	37,8	240	172	0
	4.тефтели	90\30	11,4	16,2	13,4	246	106	0
	5.компот из яблок	1\200	0,1	0,1	27,6	109	306,00	0
	6.хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	7.хлеб пшеничный	40	3,12	0,4	19,6	95,6	0	
	ИТОГО	798	27,81	27,08	114,44	813,75	0	
полдник							0	
				0				
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
ужин								
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
паужин								
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
итого	за весь день		41,08	45,28	195,18	1352,9	0	

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ 7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	№ рецеп
			Белки	Жиры	Углев.		
	1	2	3	4	5	6	8
День 3							
День 3 завтрак	1.каша пшенная с маслом	200\5	7,28	8,88	34,08	215	78
	2.Бутерброд с сыр	40\30	28,1	25,78	14,43	150	3
	3.хлеб р-пшен	30	1,47	0,3	9,2	66	0
	4.кофейный напиток	1\200	3,2	2,8	14,9	94	286
						0	
	ИТОГО	506	40,05	37,76	72,61	525	0
обед	1.нарезка помидор	60	0,71	0,14	2,47	14,9	48
	2.суп гороховый с мясом	200\25	9,93	9	7,73	134,3	63
	3.картофельное пюре	150	3,08	4,92	20	138,33	138
	4.котлета рыбная	90\30	2,7	8,5	12,2	199,1	83
	компот из изюма	1\200	1,3	0,1	32,4	130	328
	хлеб ржаной	20	0,9	0,2	9,2	44	0
	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0
	ИТОГО	825	22,52	23,36	108,5	780,13	0
полдник							0
			0	0	0	0	
	ИТОГО		0	0	0	0	
ужин		0	0	0	0	0	0
		0					0
		0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	
	ИТОГО		0	0	0	0	
ужин		0	0	0	0	0	
	ИТОГО		0	0	0	0	
итого	за весь день		62,57	61,12	181,11	1305,1	

Неделя первая 7-11 лет							
прием пищи	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углев.		
	1	2	3	4	5	6	8
ДЕНЬ 4							
День 4 завтрак	1.каша мол дружба	200\5	6,16	8,48	32,8	232,8	195
	2.яйцо	40	5,1	46	0,3	63	1
	3.чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	283
	4.хлеб р-пшен	20	0,98	0,2	9,2	44	0
	5.хлеб 1с	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0
	ИТОГО	515	17,54	56,58	78	520,3	0
ОБЕД	1. нарезка огурцы и помидоры	60	0,58	0,1	1,85	7,8	61
	2.борщ с сметаной и мясом	200\8\2 5	9,13	5,5	9,33	122	56
	3.куры отварные	90	10	16,8	10,3	251	125
	4.каша перловая	180\5	5,4	4,7	37,2	216	173
	5.кисель из концентрата	1\200	0	0	20	76	305
	6.хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0
	7.хлеб пшеничный	40	3,12	0,4	19,6	95,2	0
	ИТОГО	828	29,21	27,7	107,48	812	0
ПОЛДНИК							
				0			
	ИТОГО		0	0	0	0	0
УЖИН							
				0			
	ИТОГО		0	0	0	0	0
ПОУЖИН							
	молоко	1\150	6	2	8,4	120	
	ИТОГО		5,6	4,96	8,96	112	0,96
	ИТОГО за весь день		52,35	89,24	194,44	1444,3	0,96

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ 7-11 лет								
Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	№ рецептур		
		Белки	Жиры	Углев.				
1	2	3	4	5	6	8	9	
ДЕНЬ 5								
ДЕНЬ 5 завтрак	1.каша рисовая молочная вяз	200\5	5,04	8	30,72	216	180	0
	2.бутерброд с повидлом	30\10\40	2,5	8,4	39,8	190	4	0
	3.хлеб р-пшен	20	0,98	0,2	9,2	44		0
	4.какао	200	3,3	3,1	13,6	94	288	0
							0	
	ИТОГО	505	11,82	19,7	93,32	544	0	
ОБЕД	1.нарезка огурцов	60	0,46	0,032	0,59	7,15	61	0
	2.рассольник со сметаной ,мясом	200\8\25	6,73	11,93	13,8	139	54	0
	3.котлета домашняя	90\40	16,2	14,2	13,9	171	98	0
	4.макароны отв	150\5	5,52	4,91	21,9	199	211	0
	5.компот из сухофруктов	1\200	0,5	0,1	31,2	121	293	0
	6.хлеб ржаной	20	0,9	0,2	9,2	44	0	
	7.хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0	
	ИТОГО	848	34,21	31,872	115,09	800,65	717	
ПОЛДНИК						0		
				0				
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
УЖИН								
				0				
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
ПАУЖИН								
	ИТОГО							
ИТОГО за весь день		46,03	51,572	208,41	1344,7	717		

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 7-11 лет							
	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углев.		
1	2	3	4	5	6	7	8
ДЕНЬ 1							
завтрак	1.суп молочн с макаронами	250\5	5,5	5,2	19,9	198	78
	2.яйцо	40	5,1	46	0,3	63	1
	3. масло сливочное	10	0,8	7,2	0,14	66	0
	4.чай сладкий	1\200	0,1	0	9,1	35	282
	5.хлеб р-пшен	20	0,98	0,2	9,2	44	
	хлеб 1с	30	2,37	0,3	14,4	71,7	0
	ИТОГО	505	14,85	58,9	53,04	477,7	361
ОБЕД	1.нарезка огурцов и помидор	60	0,66	0,14	2,1	6,6	61
	2.суп гороховый смясом	200\25	9,93	9	7,73	134,3	63
	3.шницель	90\30	11,2	14,5	13,9	283	98
	4.каша перловая	150\5	4,5	3,9	31	150	173
	5.компот из кураги	1\200	1,3	0,1	32,5	119,5	328
	6.хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0
	7хлеб пшенич	30	2,37	0,3	14,4	71,7	0
	ИТОГО	810	30,94	28,14	110,83	809,1	0
полдник						0	
				0			
	ИТОГО		0	0	0	0	0
ужин							
	ИТОГО		0	0	0	0	0
паужин							
	ИТОГО						
	ИТОГО за весь день		45,79	87,04	163,87	1286,8	361

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 7-11 лет							
	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углев.		
1	2	3	4	5	6	7	8
ДЕНЬ 2							
ДЕНЬ 2 ЗАВТРАК	1.каша мол дружба	200\5	6,16	8,48	32,8	232,8	195
	2.масло сливочное	1\10	7,8	7,25	0,14	66	0
	3.хлеб р-пшен	20	0,98	0,2	9,2	44	0
	4.кофейный напиток	1\200	2,9	2,8	14,9	94	286
	5.яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	
	5.хлеб 1с	30	2,37	0,3	14,4	71,7	0
	ИТОГО	565	20,61	19,43	81,24	553,5	0
ОБЕД	1.помидоры нарезка	60	0,66	0,13	2,47	14,95	48
	2.рассольник с сметаной	200\8	1,73	4,16	12,3	94,7	54
	3.тефтели	90	8	17,4	0,64	202,95	278
	4.каша рисовая	150\5	8,6	3,9	36,8	200,4	176
	5.компот из изюма	1\200	1,3	0,1	32,4	130	328
	5.хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0
	6.хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0
	ИТОГО	783	25,17	26,39	118,31	806,5	0
ПОЛДНИК						0	
				0			
	ИТОГО		0	0	0	0	
УЖИН							
				0			
	ИТОГО		0	0	0	0	
	ПАУЗИН						
	ИТОГО						
	ИТОГО за весь день		45,78	45,82	199,55	1360	0

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 7-11 лет								
	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	№ рецеп	
			Белки	Жиры	Углев.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ДЕНЬ 3								
ДЕНЬ 3	1.каша мол манная	200\5	6	8	29,8	215	190	0
ЗАВТРАК	2.бутерброд с сыром	40\30	7,8	8,04	20	105,6	3	1
	3.какао смолоком	200	3,3	3,1	13,6	94	286	0
							0	0
	5.хлеб 1с	30	2,37	0,3	14,4	71,7	0	
	ИТОГО	505	19,47	19,44	77,8	486,3	0	
ОБЕД	1.Огурец св нарезка	60	0,45	0,06	1,23	6,6	61	0
	2.суп вермишелевый с мясом	200\25	9,93	3,5	21,7	133	59	0
	3.картофельное пюре	150	3,08	4,92	20	138,33	138	0
	4.рыба тушеная с овощи	100\50	13,2	21,6	24,7	216	80	0
	5.компот из сухофруктов	1\200	0,5	0,1	31,2	121	293	0
	6.хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	7.хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0	
	ИТОГО	855	32,04	30,88	132,53	778,43	631	
ПОЛДНИК							0	
				0				
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
УЖИН								
	хлеб 1 с							
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
	ПАУЗИН							
	0							
	ИТОГО за весь день		51,51	50,32	210,33	1264,7	631	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 7-11 лет								
	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углев.			
	1	2	3	4	5	6	8	9
ДЕНЬ 4								
ДЕНЬ 4	1.каша пшенная	200\5	7,28	8,88	34,1	245,6	78	0
ЗАВТРАК	2.яйцо	40	5,1	46	0,3	63	1	0
	3.чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	496	
	4.хлеб 1 с	30	2,37	0,3	14,4	71,7		
	5.хлеб р-пшен	30	0,98	0,2	9,2	71,7	0	
	ИТОГО	505	17,13	56,78	69,2	513		
ОБЕД	1.нарезки огурцы и помидоры	60	0,66	0,14	2,1	6,6	48	
	2.уха скрупой	200\30	6,98	6,73	11	88,6	71	0
	3.биточки паровые	90	16,2	14,5	13,9	171	98	
	4.каша гречневая расс	150\30	8,64	15,64	37,8	240	172	
	5.компот из св яблок	1\200	0,1	0,1	27,6	109	306	
	6.хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	7.хлеб пшеничн	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0	
	ИТОГО	830	37,46	37,81	126,1	778,7	0	
ПОЛДНИК								
				0				
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
УЖИН								
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
паужин								
	ИТОГО							
ИТОГО за весь день			54,59	94,59	195,3	1291,7	0	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 7-11 лет								
	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	№ рецепт	рецептур
			Белки	Жиры	Углев.			
	1	2	3	4	5	6	8	9
ДЕНЬ 5								
ДЕНЬ 5	1.каша рисовая с молоком	200\5	5,04	8	30,7	216	180	0
ЗАВТРАК	2.масло сливочное	15	10,12	10,5	10,21	99	0	
	3.кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	286	0
	4.апельсин	100	0,4	0,4	9,8	45	0	0
	5.хлеб 1с	30	2,37	0,3	14,4	71,7	0	
	ИТОГО	550	20,83	22	80,01	525,7	0	
ОБЕД	1. нарезка помидор	60	0,66	0,1	2,47	14,95	48	0
	2.щи с мясом	200\25	9,2	5,97	16,73	117,63	53	0
	3.куры отварные	90\30	10	16,8	20,3	261	125	0
	4.макароны отв	150	5,52	4,91	21,9	199	211	0
	5.кисель из концентрата	1\200	0	0	20	76	305	0
	6.хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	7.хлеб пшен	50	3,12	0,4	19,6	95,6	0	
	ИТОГО	825	29,48	28,38	110,2	808,18	0	
ПОЛДНИК							0	
				0				
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
ужин								
				0				
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
паужин								
	ИТОГО							
	ИТОГО за весь день		50,31	50,38	190,21	1333,9	0	

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню Пищевые вещества

	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,	Энерг. Ц	Витамин С
1	30,84	100,3	178,85	1317,7	0
2	42,06	45,48	204,38	1396,9	0
3	62,97	61,52	181,11	1305,1	0
4	52,35	89,24	194,14	1444,3	0
5	46,03	51,572	208,41	1344,7	0
6	45,79	87,04	163,87	1286,8	0
7	45,78	45,82	199,55	1360	0
8	51,91	50,32	210,33	1264,7	0
9	55,79	94,59	200,1	1312	0
10	50,31	50,38	190,21	1333,9	0
СУММА	504,33	486,41	1998,6	13651	0
СРЕДНЕЕ	50,433	48,641	199,86	1365,1	0
%					

Меню разработано на основании Сборника технологических карт,рецептур блюд кулинарнь

изделий для школьного питания 1-2 часть ООО Фирма "Партнер г Уфа