

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: 12 и старше

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ 12-18 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	1.биточки паровые	100\40	14,9	22	12,3	217	108	0
завтрак:	2.чай сладкий	200	0,1	0,1	20	44	305	0
	3.макароны отварные	180\5	6,6	4,7	39,4	230	211	0
	4.хлеб р-пшен	20	0,98	0,2	19,2	44		0
	5. хлеб 1с	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	
	ИТОГО		26,38	27,4	115,5	652,2	0	
Обед:	1.нарезка огурцов и помидор	100	0,8	4,7	3,6	12,2	15	0
	2.уха с крупой	250\30	8,9	2,2	13,8	112	71	0
	3.каша гречневая рассыпчатая	180\5	10,4	5,64	37,8	240	176	0
	4.гуляш из отварной говядины	80\50	22,3	21,4	3,8	290	96	0
	5.компот из кураги	200	1,3	0,1	32,4	130	328	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		48,58	34,74	125,1	947,7	686	
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			74,96	62,14	240,6	1599,9	686	

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ 12-18 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	1.куры отварные	100	34,4	28,9	0,2	245	126	0
завтрак	2.свекла тушенная	50	1,7	1,28	20,7	45	146	0
	3.картофельное пюре	200	0,7	0	24	177	138	0
	4.какао с молоком	1\200	3,3	3,1	13,6	94	288	0
	5.хлеб 1с	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0	
	ИТОГО		44	33,78	83	680,5	0	
Обед	1.нарезка огурцов	100	0,84	4,7	3,6	13,2	45	0
	2.щи с сметаной	250\10	1,7	5,6	8,4	91	53	0
	3.каша рисовая рассыпчатая	180	14,3	4,7	44,1	240	176	0
	4.тефтели	100\50	11,4	16,2	13,4	246	106	0
	5.компот из сухофруктоф	1\200	0,5	0,1	21,2	121	293,00	0
	6.хлеб ржаной	30	1,3	0,3	13	66	0	
	7.хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0	
	ИТОГО		33,94	32,1	128,2	896,7	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		77,94	65,88	211,2	1577,2	0	

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ 12-18 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
							9
День 3 завтрак	1.плов из отварнойговяди ны	60\240	21,2	19,7	57,5	458	113
	2.хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	71,7	0
	3.хлеб р-пшен	20	0,49	0,2	9,2	44	0
	4.кофейный напиток	1\200	3,2	2,8	14,9	94	286
						0	
	ИТОГО		27,26	23	96	667,7	0
обед	1.нарезка помидор	100	0,66	0,14	2,1	13,8	48
	2.суп лапша с курицей	250\25	12,3	11,3	11,6	192,6	66
	3.картофельное пюре	200	0,7	10	24	177	138
	4.котлета рыбная	100	15,8	10,67	15,25	220,67	83
		0	0	0	0	0	
	5.компот из изюма	1\200	1,3	0,1	32,4	130	328
	6.хлеб ржаной	20	0,9	0,2	9,2	44	0
	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0
	ИТОГО		35,56	32,91	119,05	897,57	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		62,82	55,91	215,05	1565,3	0

Неделя первая 12-18 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	9
День 4 завтрак	1.тефтели из говядины	100\30	13,7	21,4	17,6	219	104	0
	2.каша гречневая	180\5	10,4	6,8	45,4	288	172	0
	3.чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	283	0
	4.хлеб р-пшен	10	0,49	0,1	4,6	22	0	0
	5.хлеб 1с	30	2,37	0,3	14,4	71,7	0	
	ИТОГО		28,36	30	93,2	661,7	0	
ОБЕД	1. нарезка огурцы и помидоры	100	0,84	0,1	1,8	13,2	61	0
	2.борщ с сметаной	250\10	1,7	5	11,6	97	56	0
	3.куры отварные	100	20	21	0,37	270	125	0
	4.каша перловая	180\5	5,4	4,7	37,2	216	173	0
	5.компот из кураги	1\200	1,3	0,1	32,4	130	328	0
	6.хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	7.хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119	0	
	ИТОГО		34,12	31,6	117,07	889,2	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		68,08	66,56	219,23	1662,9	0,96	

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ 12-18 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

завтрак

1.рыба тушеная с овощами	100\50	13,2	11,6	4,7	216	80	0
2.картофельное пюре	200	4,1	6,5	26,7	177	138	0
3.хлеб р-пшен	20	0,98	0,2	19,2	44		0
4.какао	200	3,3	3,1	13,6	94	288	0
		0	0	0	0		
5.хлеб 1с	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0	
ИТОГО		25,48	21,9	88,7	650,5	0	

ОБЕД

1.нарезка огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11	61	0
2.рассольник со сметаной	250\10	2,1	5,2	15,4	117	54	0
3.биточки паровые	100\40	15,6	18,3	17,5	320	98	0
4.макароны отв	180\5	6,6	4,7	39,4	230	211	0
5.компот из сухофруктов	1\200	0,5	0,1	31,2	121	293	0
6.хлеб ржаной	15	0,9	0,2	9,2	33	0	
7.хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0	
ИТОГО		30,3	29,1	139,1	951,5	717	

ПОЛДНИК

						0	
			0				
ИТОГО		0	0	0	0	0	

УЖИН

			0				
ИТОГО		0	0	0	0	0	

ПАУЖИН

ИТОГО							
ИТОГО за весь день		55,78	51	227,8	1602	717	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 12-18 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.тефтели из говядины с рисом	100\50	11,4	16,2	13,4	244	106
	2.каша гречневая	180\5	10,4	6,8	45,4	278	172
	3.хлеб 1 с	30	2,37	0,3	14,4	71,7	0
	4.чай сладкий	1\200	0,1	0	9,1	34	282
	5.хлеб р-пшен	20	0,98	0,2	9,2	44	0
						0	
	ИТОГО		25,25	23,5	91,5	671,7	560
ОБЕД	1.нарезка огурцов и помидор	100	0,9	0,15	2,85	22	61
	2.суп гороховый смясом	250\20	7,9	4,3	21,5	199	63
	3.шницель	100\40	10,6	18,3	17,5	320	98
	4.каша перловая	180\5	4,5	3,9	31	185	173
	5.компот из яблок	1\200	0,1	0,1	27,6	109	306
	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		27,35	27,25	124,05	950,7	0
полдник						0	
				0			
	ИТОГО		0	0	0	0	0
ужин							
	ИТОГО		0	0	0	0	0
паужин							
	ИТОГО						
	ИТОГО за весь день		52,6	50,75	215,55	1622,4	560

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 12-18 лет							
Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	№ рецептур	
		Белки	Жиры	Углев.			
2	3	4	5	6	7	8	9
ДЕНЬ 2							
1.биточки	100\40	14,9	22	12,3	217	108	0
2.хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119	0	0
3.хлеб р-пшен	20	0,98	0,2	9,2	44	0	0
4.кофейный напиток	1\200	2,9	2,8	24,9	94	286	0
5.картофельное пюре	180\5	3,7	05.сен	24	166	138	
ИТОГО		26,38	45931	94,9	640	0	
ОБЕД							
1.помидоры нарезка	100	1,1	0,2	03.январ	23	48	0
2.рассольник с сметаной	250\10	12,1	5,2	15,4	119	54	0
3.котлета рыбная	100	15,8	10,67	15,25	220,67	83	0
4.каша рисовая	180\5	4,3	4,7	44,1	240	176	
5.компот из изюма	1\200	1,3	0,1	32,4	130	328	0
5.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		39,48	21,57	144,65	896,17	0	
ПОЛДНИК							
						0	
			0				
ИТОГО		0	0	0	0	0	
УЖИН							
			0				
ИТОГО		0	0	0	0	0	
ПАУЗИН							
ИТОГО							
ИТОГО за весь день		65,86	45952	239,55	1536,2	0	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 12-18 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								
	1.куры отварные	100\40	20	16,8	0,3	232	125	0
ЗАВТРАК	2.каша перловая	180\5	5,4	4,7	37,2	216	173	1
	3.какао смолоком	200	3,3	3,1	13,6	94	286	0
	4.хлеб р- пшен	20	0,98	0,2	9,2	44	0	0
	5.хлеб 1с	40	3,9	0,5	24,5	94	0	
	ИТОГО		33,58	25,3	84,8	680	0	
ОБЕД	1.Огурец св нарезка	100	0,7	0,1	1,9	11	61	0
	2.суп вермишелевый с мясом	250\25	17,5	10,3	30,6	155,3	59	0
	3.картофельное пюре	200	4,1	16,5	26,7	185	138	0
	4.рыба тушеная с овощи	100\50	13,2	11,6	4,7	216	80	0
	5.компот из кураги	1\200	1,3	0,1	32,4	130	305	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		41,68	39,3	130	860,8	643	
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		75,26	64,6	214,8	1540,8	643	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 12-18 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								
	1.гуляш из говядины	80\50	12,3	16,4	23,8	295	96	0
ЗАВТРАК	2.макароны отв	180\5	6,6	4,7	39,4	230	211	
	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	10	0,49	0,1	4,6	22	0	
	ИТОГО		23,16	22,9	93,4	679,7		
ОБЕД	1.нарезки огурцы и помидоры	100	0,9	0,15	2,85	12	48	
	2.уха с крупой	250\30	8,9	2,2	13,8	112	71	0
	3.биточки	100\40	20,6	28,3	17,5	320	98	
	4.каша гречневая расс	180\5	10,4	6,8	45,4	288	172	
	5.кисель из концентр	1\200	0	0	20	76	305	
	6.хлеб ржаной	10	0,49	0,1	4,6	22	0	
	7.хлеб пшеничн	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0	
	ИТОГО		45,19	38,05	128,65	949,5	0	
ПОЛДНИК								
				0				
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
УЖИН								
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
паужин								
	ИТОГО							
ИТОГО за весь день			68,35	60,95	222,05	1629,2	0	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 12-18 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								
	1.котлеты	100\40	10,6	10,3	27,5	305	98	0
ЗАВТРАК	2.картофельное пюре	180\5	3,7	5,9	24	166	138	
	3.кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	286	0
	4.капуста тушен	50	1,1	1,43	4,93	36,8	140	0
	5.хлеб 1с	30	2,37	0,3	14,4	71,7	0	
	ИТОГО		20,67	20,73	85,73	673,5	0	
ОБЕД	1. нарезка помидор	100	1,1	0,2	3,8	23	48	0
	2.щи с сметаной,мясом	250\10\25	26,7	13,4	23,3	135,3	53	0
	3.куры отварные	100	25	21	0,38	290	125	0
	4.макароны отв	180	6,6	4,7	39,4	230	211	0
	5.компот из яблок	1\200	0,1	0,1	27,6	109	305	0
	6.хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	7.хлеб пшен	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0	
	ИТОГО		64,38	40,1	128,18	950,8	0	
ПОЛДНИК							0	
				0				
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
ужин								
				0				
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
паужин								
	ИТОГО							
	ИТОГО за весь день		85,05	60,83	213,91	1624,3	0	

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню Пищевые вещества

	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг. Ц	Витамин С
1	74,96	62,14	240,6	1599,9	
2	77,94	65,88	211,2	1577,2	
3	62,82	55,91	215,05	1565,3	
4	68,08	66,56	219,23	1662,9	
5	55,78	51	227,8	1602	
6	52,6	50,75	215,55	1622,4	
7	63,36	45,97	248,15	1546,2	
8	75,26	64,6	214,8	1540,8	
9	68,35	60,95	222,05	1629,2	
10	85,05	60,83	213,91	1624,3	
СУММА	648,2	580,52	2282,49	16352	0
СРЕДНЕЕ	64,82	58,052	228,249	1635,2	0
%					

Меню разработано на основании сборника технологических карт, рецептур блюд

кулинарных изделий для школьного питания 1-2 части ООО Фирма "Партнер" Уфа 2014 г