

**Десятидневное меню питания учащихся МБОУ "Мордбугурусланская ООШ"  
Бугурусланского района на второе полугодие 2024-2025 учебного года**

Возрастная категория: от 1 -11кл  
Характеристика питающихся: ОВЗ  
Срок действия меню: зимне-весенний период

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
«Мордбугурусланская ООШ»  
С.Р.Чуркина  
20.12.2024 г

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3.5	4.4	0	53.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.4	8.4	25.7	204.6
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Вафля	50	4,5	29	63	530
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>666</b>	<b>26.6</b>	<b>47,2</b>	<b>155,3</b>	<b>1152,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
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>810</b>	<b>30.4</b>	<b>26.2</b>	<b>107.9</b>	<b>787.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>52.5</b>	<b>44.4</b>	<b>200.2</b>	<b>1409.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Вафля	50	4,5	29	63	530
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>31.2</b>	<b>20.3</b>	<b>77</b>	<b>616.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем сосметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-14р	Котлета рыбная любительская(минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	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>820</b>	<b>28.8</b>	<b>23.3</b>	<b>98.8</b>	<b>719.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>60</b>	<b>43.6</b>	<b>175.8</b>	<b>1336</b>

	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	31	0.6	0	1.2	7.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Вафля	50	4,5	29	63	530
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>621</b>	<b>20.5</b>	<b>20.3</b>	<b>55.3</b>	<b>485.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
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>790</b>	<b>31.8</b>	<b>23.5</b>	<b>100.4</b>	<b>738.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>52.3</b>	<b>43.8</b>	<b>155.7</b>	<b>1224.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	3.6	4.7	17	124.5
54-1т	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Вафля	50	4,5	29	63	530
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>24.6</b>	<b>10.9</b>	<b>79.4</b>	<b>514.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью из зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.5	4.2	4.3	69.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточек 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 ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>35.8</b>	<b>18.7</b>	<b>118.1</b>	<b>783.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>60.4</b>	<b>29.6</b>	<b>197.5</b>	<b>1297.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Вафля	48	4,5	29	63	530
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>568</b>	<b>25.5</b>	<b>14.4</b>	<b>67.2</b>	<b>500.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3
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.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>35.9</b>	<b>31.3</b>	<b>104.4</b>	<b>841.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>61.4</b>	<b>45.7</b>	<b>171.6</b>	<b>1342.2</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	мандарин	100				
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Вафля	50	4,5	29	63	530
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>760</b>	<b>25</b>	<b>20.4</b>	<b>79.6</b>	<b>602.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты сморковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>40.8</b>	<b>18</b>	<b>106.8</b>	<b>751.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>65.8</b>	<b>38.4</b>	<b>186.4</b>	<b>1353.8</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Вафля	48	4,5	29	63	530
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>628</b>	<b>25.4</b>	<b>11.6</b>	<b>76.6</b>	<b>512.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупяперловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6

54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>38.4</b>	<b>18.9</b>	<b>119.4</b>	<b>800.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>63.8</b>	<b>30.5</b>	<b>196</b>	<b>1312.7</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Вафля	48	4,5	29	63	530
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>653</b>	<b>20.1</b>	<b>14.3</b>	<b>80.2</b>	<b>528.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью из зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем сосметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>41.5</b>	<b>28</b>	<b>96.4</b>	<b>802.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>61.6</b>	<b>42.3</b>	<b>176.6</b>	<b>1331.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	31	0.6	0	1.2	7.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	мандарин	95				
Пром.	Вафля	60	4,5	29	63	530
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>776</b>	<b>21.8</b>	<b>19.3</b>	<b>64.2</b>	<b>517.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-12с	Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>48.5</b>	<b>18.3</b>	<b>89.6</b>	<b>716.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>70.3</b>	<b>37.6</b>	<b>153.8</b>	<b>1234.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-2з	Огурец в нарезке	75	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-3гн	Витаминный напиток	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Вафля	50	4,5	29	63	530
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>19.7</b>	<b>16.7</b>	<b>71.9</b>	<b>515.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>32.4</b>	<b>19.2</b>	<b>104.7</b>	<b>721.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1375</b>	<b>52.1</b>	<b>35.9</b>	<b>176.6</b>	<b>1236.5</b>

