

«Утверждаю»
 Директор школы:  / Т.Б.Сушко
 2024-2025 уч. год

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
 «Боевая средняя общеобразовательная школа»
 «Меню горячих завтраков и обедов и ужинов по возрастной категории до 12 лет
 и старше (интернат)»

Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Мин. вещества			
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник (первая неделя)													
Завтрак													
Каша кукурузная молочная №54-1к	200	5,89	5,81	32,99	207,9	0,07	0,52	34,62	-	137,93	118,19	22,81	1,08
Чай с сахаром № 9	200	12	-	13	49.28	-	6	-	-	11.6	-	-	0.54
Сдоба №27	100	3.88	2.36	26.15	141.0	0.07	-	-	-	11	-	-	0.69
Обед													
Рассольник со сметаной №89	250	4.5	6.5	21.55	162.75	0.151	12.4	-	-	38.75	-	-	1.55
Гуляш №523	100	7.54	6.24	1.26	156.94	0.099	0.725	-	-	9.781	-	-	2.419
Гречка отварная с маслом№67	200	11.4	9.64	54.9	360.68	0.28	-	-	-	18.98	-	-	6.06
Кисель №10	200	-	-	49.6	264.4	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб №25	50	3.9	0.5	24.0	117.86	0.08	-	-	-	11.5	-	-	0.99
Полдник													
Кисломолочный напиток «Снежок»№123	225	3.0	2.5	9.0	70.0	-	-	-	-	-	-	-	-
Ужин													
Запеканка из макарон с мясом №42	200	18,34	21,23	33,81	231,68	-	0,02	-	-	-	-	-	-
Чай с сахаром № 9	200	12	-	13	49.28	-	6	-	-	11.6	-	-	0.54
Хлеб №25	100	3.9	0.5	24.0	117.86	0.08	-	-	-	11.5	-	-	0.99
ИТОГО:		86,35	55,78	303,26	1929,63	0,83	25,14	34,62	-	262,64	118,19	22,81	14,85

Вторник (первая неделя)													
Завтрак													
Пюре картофельное №213	200	4,34	6,24	10,72	165,2	0,14	4,18	-	-	73,44	-	-	0,98
Курица тушеная с морковью №54-25	100	14,12	5,78	4,46	126,4	0,04	-	286,3	-	33	112	55	1
Чай с сахаром №9	200	12	-	13	49,28	-	6	-	-	11,6	-	-	0,54
Хлеб №25	50	3,9	0,5	24,0	117,86	0,08	-	-	-	11,5	-	-	0,99
Обед													
Борщ со сметаной №29	250/10	3,85	2,175	6,77	81,22	0,075	12,47	-	-	73,92	-	-	1,1
Плов из говядины №443	200	20,1	25,6	21,4	385,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Сок №38	200	1	0,2	19,6	89,2	-	1,6	-	-	12,6	12,6	7,2	2,5
Хлеб №25	50	3,9	0,5	24,0	117,86	0,08	-	-	-	11,5	-	-	0,99
Полдник													
Кисломолочный напиток «Бифилайф» №124	225	3,0	2,5	9,0	70,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Ужин													
Лапшевник с молоком сгущенным №208	200	5,58	10,30	4,91	267,78	0,001	0,36	0,10	0,85	65,70	80,74	8,55	0,27
Хлеб №25	100	3,9	0,5	24,0	117,86	0,08	-	-	-	11,5	-	-	0,99
Чай с сахаром №9	200	12	-	13	49,28	-	6	-	-	11,6	-	-	0,54
ИТОГО:		87,69	54,29	174,86	1636,94	0,496	30,61	286,4	0,85	316,36	205,3	70,75	9,9

Наименование блюда	Выход блюда, гр., ¹	Белки	Жиры	Углерод ы	ккал	витамины				Мин. вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Среда (первая неделя)													
Завтрак													
Макароны с маслом №4	200	7,32	5,62	35,16	220,64	0,8	-	-	-	6,46	-	-	1,48
Гуляш №523	100	7,54	6,24	1,26	156,94	0,099	0,725 ²	-	-	9,78	-	-	2,419
Кофейный напиток №272	200	2,9	2,8	14,9	94	-		-	-		-	-	
Хлеб	50	3,9	0,5	24	117,86	0,08	-	-	-	11,5	-	-	0,99
Обед													
Суп картофельный с мясом №77	250	2,35	2,825	16,625	101,25	0,125	12	-	-	25,85	-	-	1,175
Капуста тушеная с мясом №2	200	10	8,2	10,8	280	0,08	21	-	-	104,22	-	-	1
Компот из сухофруктов №278	200	1,00	0,06	27,5	110,00	-	0,32	-	-	28,7	-	-	0,62
Хлеб №25	50	3,9	0,5	24,0	117,86	0,08	-	-	-	11,5	-	-	0,99
Полдник													
Фрукты №26	200	0,8	-	19,6	88,0	0,06	20,0	-	-	32,0	-	-	4,4
Ужин													
Рыба тушеная с овощами №11	150	16,39	7,65	3,85	150	0,105	4,32	-	-	50,74	-	-	0,85
Рис отварной с маслом №15	200/10	2,43	3,58	24,46	139,8	0,02	-	-	-	0,91	-	-	0,35
Чай с сахаром №9	200	12	-	13	49,28	-	6	-	-	11,6	-	-	0,54
Хлеб №25	50	3,9	0,5	24,0	117,86	0,08	-	-	-	11,5	-	-	0,99
ИТОГО:		74,43	38,47	239,15	1743,49	1,52	64,36	0	0	304,76	0	0	15,80

Наименование блюда	Выход блюда, гр,	Белки	Жиры	Угледо ы	ккал	витамины				Мин. вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Четверг (первая неделя)													
Завтрак													
Каша пшенинная №185	200	7,44	8,8	35,2	249,6		-	-	-		-	-	
Сыр твердый №150	30	7,2	9,2		113,6		0,2	63,6	0,1	269,9	175,7	15,2	0,2
Чай с сахаром №9	200	12	-	13	49,28	-	6	-	-	11,6	-	-	0,54
Сдоба №7	100	3,88	2,36	26,15	141	0,07	-	-	-	11	-	-	0,69
Обед													
Суп картофельный с рисом №25	250	2,67	16,07	4,38	225,26		2,56	-	-	25,85	-	-	1,175
Азу из мяса отварного №532	200	16,65	16,07	4,38	225,26		2,56	-	-		-	-	
Сок №38	200	1,00	0,2	19,6	89,2		1,6	-	-	12,6	12,6	7,2	2,5
Хлеб №25	50	3,9	0,5	24,0	117,86	0,08	-	-	-	11,5	-	-	0,99
Полдник													
Фрукты №26	200	0,8	-	19,6	88,0	0,06	20,0	-	-	32,0	-	-	4,4
Ужин													
Запеканка картофельная с мясом №	200	8,7	2,2	71,4	321,7	0,3	28,5	-	-	40	-	-	2,5
Чай с сахаром №9	200	12	-	13	49,28	-	6	-	-	11,6	-	-	0,54
Хлеб №25	100	3,9	0,5	24,0	117,86	0,08	-	-	-	11,5	-	-	0,99
ИТОГО:		80,14	55,9	254,71	1787,90	0,59	67,42	63,6	0,1	437,55	188,3	22,4	14,52

Наименование блюда	Выход блюд, гр	Белки	Жиры	Углерод ы	ккал	Витамины				Мин. вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Пятница (первая неделя)													
Завтрак													
Гречка отварная с маслом №67	200	11.4	9.64	54.9	360.68	0.28	-	-	-	18.98	-	-	6.06
Котлета п/ф №313	70	10.0	30.0	15.0	257.0	-	-	-	-	-	-	-	-
Соус томатный №410	50	0.58	2.1	4.01	37.25	0.01	1.19	-	-	7.94	-	-	0.24
Хлеб №25	50	3.9	0.5	24.0	117.86	0.08	-	-	-	11.5	-	-	0.99
Чай с сахаром № 9	200	12	-	13	49.28	-	6	-	-	11.6	-	-	0.54
Обед													
Щи со сметаной №32	250	2.1	1.67	9.22	61.65	0.07	24.67	-	-	64.75	-	-	0.77
Пюре картофельное №213	200	4.34	6.24	10.72	165.2	0.14	4.18	-	-	73.44	-	-	0.98
Гуляш №523	100	7.54	6.24	1.26	156.94	0.099	0.725	-	-	9.781	-	-	2.419
Хлеб №25	50	3.9	0.5	24.0	117.86	0.08	-	-	-	11.5	-	-	0.99
Компот из сухофруктов №278	200	1.00	0.06	27.5	110.00		0.32			28.70			0.62
Полдник													
Фрукты №26	200	0.8	-	19.6	88.0	0.06	20.0	-	-	32.0	-	-	4.4
Ужин													
Вареники ленивые № 218	200	12,19	4,86	36,85	461,66	0,11	0,17	0,05	1,46	84,86	138,9	17,23	1,08
Йогурт (Пром)	100	3,40	2,50	5,50	58,10	0,17	0,28	13,20	-	95,04	81,78	13,92	0,09
Чай с сахаром №9	200	12	-	13	49,28	-	6	-	-	11,6	-	-	0,54
Хлеб №25	50	3,9	0,5	24,0	117,86	0,08	-	-	-	11,5	-	-	0,99
ИТОГО:		89,05	64,81	282,56	2208,62	1,17	63,53	13,25	1,46	472,65	220,6	31,15	20,70

Наименование блюда	Выход блюдо, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамины				Мин. вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суббота (первая неделя)													
Завтрак													
Плов из говядины №443	200	20,1	25,6	21,4	385,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Чай с сахаром №9	200	12	-	13	49,28	-	6	-	-	11,6	-	-	0,54
Хлеб №25	100	3,9	0,5	24,0	117,86	0,08	-	-	-	11,5	-	-	0,99
ИТОГО:		36	26,1	58,4	552,14	0,08	6			23,1	-	-	1,53

Наименование блюда	Выход блюд, гР>	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	витамины				Мин. вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник (вторая неделя)													
Завтрак													
Каша рисовая молочная №184	200	8.09	11.26	38.98	289.5	-	-	-	-	-	-	-	-
Сдоба №27	100	3.88	2.36	26.15	141.0	0.07	-	-	-	11.0	-	-	0.69
Чай с сахаром №9	200	12	-	13	49.28	-	6	-	-	11.6	-	-	0.54
Обед													
Суп гороховый №66	250	5.2	2.3	13	125.97	0.300	23.45	-	-	105.08	-	-	3.37
Котлета №313 п/ф	70	10.0	30.0	15.0	257.0	-	-	-	-	-	-	-	-
Соус томатный №410	50	0.58	2.1	4.01	37.25	0.01	1.19	-	-	7.94	-	-	0.24
Гречка отварная с маслом №67	200	11.4	9.64	54.9	360.68	0.28	-	-	-	18.98	-	-	6.06
Кисель №10	200	0.0	0.00	49.6	264.4	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб №25	50	3.9	0.5	24.0	117.86	0.08	-	-	-	11.5	-	-	0.99
Полдник													
Кисломолочный напиток «Снежок» №123	225	3.0	2.5	9.0	70.0	-	-	-	-	-	-	-	-
Ужин													
Макароны запеченные с сыром №416	200	9.56	8.58	39.21	272	-	0.04	-	-	-	-	-	-
Хлеб №25	100	3.9	0.5	24.0	117.86	0.08	-	-	-	11.5	-	-	0.99
Чай с сахаром №9	200	12	-	13	49.28	-	6	-	-	11.6	-	-	0.54
ИТОГО:		87,41	70,24	347,85	2269,94	0,9	36,68	-	-	200,7	-	-	14,41

Наименование блюда	Выход блюд,	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	витамины				Мин. вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Вторник (вторая неделя)													
Завтрак													
Жаркое по домашнему №54-9М	200	20,06	18,76	17,22	318	0,13	10	27,27		26	231	45	3
Какао с молоком № 47	200	2,1	1,81	8,64	59,33	0,03	0,8	-	-	76,47	-	-	0,27
Хлеб №25	100	3.9	0.5	24.0	117.86	0.08	0.00	0.00	0.00	11.5	0.00	0.00	0.99
Обед													
Щи со сметаной №32	250	2,1	1,67	9,22	61,65	0,07	24,67	-	-	64,75	0.00	0.00	0,77
Плов № 443	200	20.1	25.6	21.4	385.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Компот из сухофруктов №278	200	1.00	0.06	27.50	110.00	-	0.32	-	-	28.70	-	-	0.62
Хлеб №25	50	3.9	0.5	24.0	117.86	0.08	0.00	0.00	0.00	11.5	0.00	0.00	0.99
Полдник													
Кисломолочный напиток «Бифилайф» №124	225	3.0	2.5	9.0	70.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ужин													
Лавашевник с молоком сгущенным №208	200	5,58	10,30	4,91	267,78	0.001	0,36	0,10	0,85	65,70	80,74	8,55	0,27
Чай с сахаром № 9	200	12	-	13	49.28	-	6	-	-	11.6	-	-	0.54
Хлеб №25	100	3.9	0.5	24.0	117.86	0.08	0.00	0.00	0.00	11.5	0.00	0.00	0.99
Итого		77,64	62,20	182,89	1674,62	0,471	42,15	27,37	0.85	307,72	311,74	53,55	8,44

Наименование блюда	Выход блюд, гр,	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	витамины				Мин. вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Среда (вторая неделя)													
Завтрак													
Макароны с маслом №4	200	7,32	5,62	35,16	220,64	0,08	-	-	-	6,46	-	-	1,48
Гуляш №523	100	7,54	6,24	1,26	156,94	0,099	0,725	-	-	9,781	-	-	2,419
Чай с сахаром №9	200	12		13	49,28		6	-	-	11,6	-	-	0,54
Хлеб №25	50	3,9	0,5	24	117,86	0,08				11,5			0,99
Обед													
Суп из овощей с фрикадельками мясными №54-5с	250	10,79	7,57	17,4	181	0.1	9,32	128,04	-	22,59	115,1	32,14	1,74
Азу из мяса отварного №532	200	16.65	16,07	4,38	225,26	-	2,56	-	-	-	-	-	-
Кисель №10	200	-	-	49,6	264,4	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб №25	50	3.9	0.5	24.0	117.86	0.08	0.00	0.00	0.00	11.5	0.00	0.00	0.99
Полдник													
Фрукт №26	200	0.8	0.00	19.6	88.0	0.06	20.0	0.00	0.00	32.0	0.00	0.00	4.4
Ужин													
Запеканка картофельная с мясом и сыром № 626	200	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04	-	33,20	203,85	63,26	3,65
Чай с сахаром №9	200	12	-	13	49.28	-	6	-	-	11.6	-	-	0,54
Хлеб №25	50	3.9	0.5	24.0	117.86	0.08	0.00	0.00	0.00	11.5	0.00	0.00	0.99
Итого		97,07	57,54	254,14	1960,87	0,819	50,22	128,44	-	171,73	318,95	95,40	17,73

Наименование блюда	Выход блюд, гр	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	витамины				Мин. Вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Четверг (вторая неделя)													
Завтрак													
Каша «Дружба» №54-16к	200	5	5,88	24	168,9	0,07	0,53	27,16	-	137,29	123,7	27,07	0,53
Чай с сахаром №9	200	12	-	13	49,28	-	6	-	-	11,6	-	-	0,54
Сдоба №27	100	3,88	2,36	26,15	141	0,07	-	-	-	11,0	-	-	0,69
Обед													
Суп с пшеном №18	250	2,5	2,8	17	101,25	0,1	8,25	-	-	25,9	-	-	1,02
Пюре картофельное №213	200	4,34	6,24	10,72	165,2	0,14	4,18	-	-	73,44	0,00	0,00	0,98
Тефтели (п/фабр) №314	70	6,0	30,0	-	285,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Соус томатный №410	50	0,58	2,1	4,01	37,25	0,01	1,19	-	-	7,94	-	-	0,24
Хлеб №25	50	3,9	0,5	24,0	117,86	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	0,00	0,00	0,99
Кисель №10	200	0,00	0,00	49,6	264,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник													
Фрукт №26	200	8,0	-	19,6	88,0	0,06	20,0	0,00	0,00	32,0	0,00	0,00	4,4
Ужин													
Гречка отварная с маслом №67	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0,28	-	-	-	18,98	0,00	0,00	6,06
Рыба тушеная с овощами №11	100	16,35	7,65	3,85	150	0,105	4,32	-	-	50,74	-	-	0,85
Чай с сахаром №9	200	12	-	13	49,28	-	6	-	-	11,6	-	-	0,54
Хлеб № 25	50	3,9	0,5	24,0	117,86	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	0,00	0,00	0,99
ИТОГО		93,10	73,04	285,63	2160,06	0,945	49,94	-	-	267,11	-	-	17,65

Наименование блюда	Выход блюд, гр,	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	витамины				Мин. вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Пятница (вторая неделя)													
Завтрак													
Рис отварной с маслом №15	200	2,43	3,58	24,46	139,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,35
Курица тушеная с морковью № 54-25	100	14,12	5,78	4,46	126,4	0,04	-	286,31	0,00	33	3,96	55	1
Чай с сахаром №9	200	12	-	13	49,28	-	6	-	-	11,6	-	-	0,54
Хлеб №25	50	3,9	0,5	24,0	117,86	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	0,00	0,00	0,99
Обед													
Борщ со сметаной №29	250	3,85	2,175	6,77	81,22	0,075	12,47	-	-	73,92	-	-	1,1
Мясо тушеное с картофелем №102	200	16,52	14,98	17,38	280,14	0,14	7,88	0,00	0,00	34,98	0,00	0,00	3,04
Какао с молоком №47	200	2,1	1,81	8,64	59,33	0,03	0,8	-	-	76,47	-	-	0,27
Хлеб №25	50	3,9	0,5	24,0	117,86	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	0,00	22,8	0,99
Полдник													
Фрукт №26	200	0,8	0,00	19,6	88,0	0,06	20,0	0,00	0,00	32,0	0,00	0,00	4,4
Ужин													
Вареники ленивые №218	200	12,19	4,86	36,85	461,66	0,11	0,17	0,05	1,46	84,86	138,9	17,23	
Йогурт (Пром)	100	3,40	2,50	5,50	58,10	0,17	0,28	13,20	-	95,04	81,78	13,92	0,09
Чай с сахаром №9	200	12	-	13	49,28	-	6	-	-	11,6	-	-	0,54
Хлеб №25	50	3,9	0,5	24,0	117,86	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	0,00	0,00	0,99
ИТОГО		91,11	56,64	221,66	1746,79	0,88	53,6	299,56	1,46	488,88	224,6	108,9	14,30

Наименование блюда	Выход блюд, гР>	Белки	Жиры	Углевод	ккал	витамины				Мин. вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суббота (вторая неделя)													
Завтрак													
Гречка отварная с маслом №67	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0,28	0,00	0,00	0,00	18,98	0,00	0,00	6,06
Говядина отварная №54- 20	60	17,05	13,69	0,33	192,7	0,04	0,00	28,8		64	161	20	2
Чай с сахаром №9	200	12	-	13	49,28	-	6	-	-	11,6	-	-	0,54
Хлеб №25	50	3,9	0,5	24,0	117,86	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	0,00	0,00	0,99
ИТОГО:		44,35	23,83	92,23	720,52	0,4	6	28,8	-	106,0 8	161	20	9,59