

Школа	МКОУ "СОШ №1" г.Бодайбо Иркутская область					Утвердил: должность директор МКОУ СОШ						
Меню приготавливаемых блюд						фамилия Иванушкина А.Н.						
Возрастная категория 1-4 классы ОВЗ / дети инвалиды						дата 14 марта 2025 г.						
Нед еля	дата	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углево ды	
2	17.мар	Завтрак	гор.блюдо	309	каша кукурузная молочная	210	31	352,00	9,90	1,0	37,40	
			гор.напиток	282	чай с сахаром	200	5	35,00	0,10	0,0	9,10	
			хлеб	1	Бутерброд с сыром	55	23	150,00	9,00	6,8	17,20	
			кондитерское	к/к	Конфеты шоколадные с начинкой	35	12	44,00	0,03	0,0	19,85	
			итого									
		Обед	1 блюдо	134	Суп крестьянский с крупой	500	71	581	19,03	17,83	83,55	
			хлеб бел.	к/к	хлеб	260	45,00	376,89	12,03	25,26	51,37	
			напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10	
			итого									
			Итого за день:			500	57	509,79	15,33	25,94	79,87	
		2	18.мар	Завтрак	гор.блюдо	98	Котлета мясная	70	67	252,00	12,20	14,50
гор.блюдо	331				Макароны отварные с маслом сливочным	160	12	158,00	0,70	4,00	34,70	
гор.блюдо	593(3)				Соус томатный	30	5	6,00	0,60	0,2	3,40	
гор.напиток	293				Компот из смеси сухофруктов	200	9	71,00	0,50	0,1	11,20	
хлеб	к/к				хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40	
итого												
Обед	1 блюдо			54	Рассольник на мясном бульоне , с картофелем	500	100	584,9	17,2	19,48	82,6	
	хлеб бел.			к/к	хлеб	260	52,00	497,54	11,70	20,00	51,60	
	напиток			282	чай с сахаром	40	7,00	97,90	3,20	0,68	19,40	
	итого					200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10	
	Итого за день:					500	64	630,44	15	20,68	80,1	
2	19.мар	Завтрак	гор.блюдо	125	курица запеченая	80	69	174,00	4,56	11,60	0,20	
			гор.блюдо	297	Гречка отварная рассыпчатая с мясом	180	21	188,00	10,40	6,80	25,40	
			гор.напиток	301	напиток шиповник	200	13	111,00	0,60	0,20	27,00	
			хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40	
			итого									
			Обед	1 блюдо	63	Суп картофельный с бобовыми наваром	500	110	570,9	18,76	19,28	72
		хлеб бел.		к/к	хлеб	250	46,00	499,54	27,90	14,30	91,50	
		напиток		282	чай с сахаром	40	7,00	97,90	3,20	0,68	19,40	
		хл/булочное		467	Булочка домашняя	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10	
		итого				100	60,00	360,00	6,60	12,40	55,80	
		2	20.мар	Завтрак	Итого за день:				590	118	992,44	37,8
гор.блюдо	тк118				рагу овощное с мясом	1090	228	1563,34	56,56	46,66	247,8	
гор.напиток	274				кисель	210	110	269,00	14,05	17,3	14,00	
хлеб	к/к				хлеб	200	9	116,19	1,36	0,00	29,02	
хол.закуска	к/к				огурец	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40	
итого						50	30	7,5	0,4	0,1	9,80	
Обед	1 блюдо			60	Суп с лапшой домашней	500	156	490,59	19,01	18,08	72,22	
	хлеб бел.			к/к	хлеб	250	42,00	398,54	12,70	21,50	28,80	
	напиток			282	чай с сахаром	40	7,00	97,90	3,20	0,68	19,40	
	итого					200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10	
	Итого за день:					490	54	531,44	16	22,18	57,3	
2	21.мар	Завтрак	гор.блюдо	123	печень по-строгановски	990	210	1022,03	35,01	40,26	129,52	
			гор.блюдо	323	рис припущен.	100	54	128,00	9,25	12,6	2,50	
			гор.напиток	282	чай с сахаром	160	17	213,00	3,70	4,80	39,00	
			хлеб	к/к	хлеб	200	5	35,00	0,10	0,00	9,10	
			итого			40	7	97,90	3,20	0,68	19,40	
			Обед	1 блюдо	53	Щи из свежей капусты на м/б с мясом	500	83	473,9	16,25	18,08	70
		хлеб		1	Бутерброд с сыром	260	53,00	391,00	21,70	25,60	78,40	
		напиток		282	чай с сахаром	50	19	150,00	9,00	6,8	17,20	
		итого				200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10	
		Итого за день:				510	77	576	30,8	32,4	104,7	
		ВСЕГО за неделю:						1010	160	1049,9	47,05	50,48
сбалансированность												
потребность 5 дней						890	5875	192,5	197,5	837,5		
							7050	231	237	1005		

меню составил: заведующая столовой

Анищенко Л.М.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

ПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ

Утвердил: должность директор МКОУ СОШ
фамилия Иванушкина А.Н.

дата

14 марта 2025 г.

ПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ					дата		14 марта 2025 г.						
Неде	дата	Прием	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углевод		
2	17.мар	комплекс	гор.блюдо	283	Тефтели из говядины	70	56	201,00	9,90	15,50	9,90		
			гор.блюдо	167	Пюре гороховое	160	15	292,00	7,70	0,80	41,60		
			гор.напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10		
			хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40		
				233	Соус белый основной	30	3	36,00	0,60	2,20	3,40		
			итого										
			дополн	дополнени	1 блюдо	134	Суп крестьянский с крупой	500	86	661,9	21,5	19,18	83,4
					гор.блюдо	309	каша кукурузная молочная	250/10	48,00	376,89	2,03	25,26	51,37
					хл/булочное	к/к	булочка с маком	205	31	352,00	9,90	11,0	37,40
					хл/булочное	к/к	булочка с молоком сгущен	100	60,00	294,50	8,00	5,30	53,70
2	1				100	60,00	270,00	5,30	2,20	57,20			
18.мар	комплекс	гор.блюдо	98	Итого за день:	500	86	661,9	21,5	19,18	83,4			
		гор.блюдо	333	Котлета мясная	70	67	252,00	12,20	14,50	13,90			
		гор.блюдо	593(3)	Макароны отварные с тертым сыр	170	36	250,00	5,10	7,00	32,20			
		гор.напиток	293	Соус томатный	30	5	6,00	0,60	0,2	3,40			
		хлеб	к/к	Компот из смеси сухофруктов	200	9	71,00	0,50	0,1	11,20			
			40	хлеб	7	97,90	3,20	0,68	19,40				
		итого											
		дополн	дополнени	1 блюдо	56	Рассольник на мясном бульоне , с	510	124	676,9	21,6	22,48	80,1	
				хл/булочное	467,00	Булочка домашняя	250/10	52,00	497,54	11,70	15,00	51,60	
				хл/булочное	746,00	уголок с повидлом	100	60,00	360,00	6,60	12,40	55,80	
итого					100	60,00	282,00	6,20	3,10	57,70			
2	2				200	172	1139,54	24,5	30,5	165,1			
19.мар	комплекс	гор.блюдо	125	Итого за день:	710	296	1816,44	46,1	52,98	245,2			
		гор.блюдо	297	курица запеченая	80	69	174,00	4,56	11,60	5,20			
		гор.напиток	301	Гречка отварная рассыпчатая с м	180	21	188,00	10,40	6,80	25,40			
		хлеб	к/к	напиток шиповник	200	13	111,00	0,60	0,20	27,00			
			40	хлеб	7	97,90	3,20	0,68	19,40				
		итого											
		дополн	дополнени	1 блюдо	63	Суп картофельный с бобовыми на м/б	500	110	570,9	18,76	19,28	77	
				хл/булочное	к/к	булочка с изюмом	250	46,00	499,54	27,90	4,30	91,50	
				хл/булочное	к/к	булочка с яблоком	100	60,00	364,00	7,30	11,00	62,10	
				итого			100	60,00	349,00	7,50	8,50	61,00	
2	3				450	166	1212,54	42,7	23,8	214,6			
20.мар	комплекс	гор.блюдо	тк118	Итого за день:	950	276	1783,44	61,46	43,08	291,6			
		гор.напиток	274	рагу овощное с мясом	210	110	299,00	14,05	17,8	14,00			
		хлеб	к/к	кисель	200	9	118,19	1,36	0,00	29,02			
		хол.закуска	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40			
				огурец	50	30	7,5	0,4	0,1	9,80			
		итого											
		дополн	дополнени	1 блюдо	60	Суп с лапшой домашней	500	156	522,59	19,01	18,58	72,22	
				хл/булочное	806	корж молочный	250	42,00	398,54	12,70	12,50	28,80	
				хл/булочное	741	уголок с творогом	100	60,00	366,00	6,50	10,60	61,50	
				итого			100	60,00	183,00	8,60	4,20	27,10	
2	4				450	162	947,54	27,8	27,3	117,4			
21.мар	комплекс	гор.блюдо	123	Итого за день:	950	318	1470,13	46,81	45,88	189,62			
		гор.блюдо	323	печень по-строгановски	100	54	128,00	9,25	12,9	9,50			
		гор.напиток	282	рис припущен.	160	17	213,00	5,70	4,80	39,00			
		хлеб	к/к	чай с сахаром	200	5	35,00	0,10	0,00	9,10			
				хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40			
		итого											
		дополн	дополнени	1 блюдо	53	Щи из свежей капусты на м/б с мясом	500	83	473,9	18,25	18,4	77	
				хл/булочное	746	булочка с повидлом	250/10	53,00	391,00	21,70	25,60	78,40	
				хл/булочное	738	пирожки печеные с капустой	100	60,00	282,00	6,20	3,10	57,70	
				итого			100	65,00	247,00	6,90	8,00	36,30	
2	5				200	178	920	34,8	36,7	172,4			
22.мар	комплекс	гор.блюдо	366	Итого за день:	700	261	1393,9	53,05	55,1	249,4			
		гор.напиток	431	запеканка из творога	150	92	343,27	12,80	11,50	43,80			
				Чай с сахаром и лимоном	200	9	62,00	0,30	0,10	15,20			
		итого											
		дополнение				350	101	405,27	13,1	11,6	59		
				хл/булочное	467	Булочка домашняя	100	60,00	160,00	6,60	12,40	35,80	
				итого									
2	6				100	60	160	6,6	12,4	35,8			
ВСЕГО за неделю:					450	161	565,27	19,7	24	94,8			
					3460	660	6297,18	195,57	185,12	904,62			

меню составил: заведующая столовой

Анищенко Л.М.

Меню приготавливаемых блюд

Утвердил: должность директор МКОУ СОШ1

Возрастная категория

5-11 классы ОВЗ / дети инвалиды

фамилия Иванушкина А.Н.

дата 14 марта 2025 г.

Нед	дата	Прием	Раздел	№	Блюда	Вес	Цена	Калорий	Белки	Жиры	Углево
2	17.мар	Завтрак	гор.блюдо	283	Тефтели из говядины						
			гор.блюдо	167	Пюре гороховое	70	56	201,00	9,90	19,50	9,90
			гор.напиток	282	чай с сахаром	160	15	292,00	7,70	0,80	41,60
			хлеб	к/к	хлеб	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
				233	Соус белый основной	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
						30	3	36,00	0,60	2,20	3,40
			итого								
		Обед	1 блюдо	65	Суп крестьянский с крупой нам/б	500	86	661,8	21,6	19,18	83,4
			хлеб бел.	к/к	хлеб	300	58	427,91	2,44	6,24	13,64
			напиток	282	чай с сахаром	40	7,00	97,90	3,20	0,68	19,40
				453	Булочка сдобная	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
			итого			100	60	360,00	25,10	21,90	99,00
2	1				Итого за день:	640	130	920,81	30,84	28,82	141,14
	18.мар	Завтрак	гор.блюдо	98	Котлета мясная	1140	216	1582,71	52,34	48	224,54
			гор.блюдо	333	Макаронь отварные с тертым сыр	70	67	252,00	12,20	14,50	13,90
			гор.блюдо	593(3)	Соус томатный	170	36	250,00	5,10	7,00	32,20
			гор.напиток	293	Компот из смеси сухофруктов	30	5	6,00	0,60	0,2	3,40
			хлеб	к/к	хлеб	200	9	71,00	0,50	0,1	11,20
						40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
			итого								
		Обед	1 блюдо	54	Рассольник на мясном бульоне , с	510	124	676,9	21,6	22,48	80,1
			хлеб бел.	к/к	хлеб	300	62	577,00	12,00	6,00	74,00
			напиток	282	чай с сахаром	40	7,00	97,90	3,20	0,68	19,40
						200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
			итого								
2	2				Итого за день:	540	74	709,9	15,3	6,68	102,5
	19.мар	Завтрак	гор.блюдо	125	курица запеченая	1050	198	1386,8	36,9	29,16	182,6
			гор.блюдо	297	Гречка отварная рассыпчатая с м	80	69	174,00	4,56	11,60	5,20
			гор.напиток	301	напиток шиповник	180	21	188,00	10,40	6,80	25,40
			хлеб	к/к	хлеб	200	13	111,00	0,60	0,20	27,00
						40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
			итого								
		Обед	1 блюдо	63	Суп картофельный с бобовыми с	500	110	570,9	18,76	19,28	77
			хлеб бел.	к/к	хлеб	320	55	742,00	29,60	25,10	88,50
			напиток	282	чай с сахаром	40	7,00	97,90	3,20	0,68	19,40
						200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
			итого								
2	3				Итого за день:	560	67	874,9	32,9	25,78	117
	20.мар	Завтрак	гор.блюдо	тк118	рагу овощное с мясом	1060	177	1445,8	51,66	45,06	194
			гор.напиток	274	кисель	210	110	299,00	14,05	17,8	14,00
			хлеб	к/к	хлеб	200	9	118,19	1,36	0,00	29,02
			хол.закуска	к/к	огурец	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
						50	30	7,5	0,4	0,1	9,80
			итого								
		Обед	1 блюдо	60	Суп с лапшой домашней на кур/б	500	156	522,59	19,01	18,58	72,22
			хлеб бел.	к/к	хлеб	300	50	391,00	33,40	33,30	76,40
			напиток	282	чай с сахаром	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
						200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
			итого								
2	4				Итого за день:	540	62	523,9	36,7	33,98	104,9
	21.мар	Завтрак	гор.блюдо	123	печень по-строгановски	1040	218	1521,2	55,71	52,56	177,12
			гор.блюдо	323	рис припущен.	100	54	128,00	9,25	12,9	9,50
			гор.напиток	282	чай с сахаром	160	17	213,00	5,70	4,80	39,00
			хлеб	к/к	хлеб	200	5	35,00	0,10	0,00	9,10
						40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
			итого								
		Обед	1 блюдо	53	Щи из свежей капусты на м/б, со с	500	83	473,9	18,25	18,4	77
			хлеб бел.	к/к	хлеб	310	64	410,00	27,10	56,70	97,30
			напиток	282	чай с сахаром	40	7,00	97,90	3,20	0,68	19,40
						200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
			итого								
2	5				Итого за день:	550	76	542,9	30,4	57,38	125,8
	22.мар	Завтрак	гор.блюдо	366	запеканка из творога	1050	159	1016,8	48,65	75,78	202,8
			гор.напиток	431	Чай с сахаром и лимоном	150	92	493,27	12,80	11,50	43,80
			хл/булочное	467	Булочка домашняя	200	9	62,00	0,30	0,10	15,20
			кондитерское	к/к	Конфеты шоколадные с начинкой	100	60,00	460,00	6,60	14,40	35,80
						50	19	44,00	0,03	0,0	49,85
			итого								
		Обед	фрукты	к/к	мандарин	500	180	1059,27	19,73	26,03	144,65
			напиток			145	58	164,00	10,93	0,45	25,30
			итого								
2	6				Итого за день:	145	58	164	10,93	0,45	25,3
					ВСЕГО за неделю:	645	238	1223,27	30,66	26,48	169,95
						5985	1206	8176,58	275,92	277,04	1151,01
					сбалансированность				1,0	1,0	4
					потребность 6 дней	1206	8160	270	276	1149	
							9792	324	331,2	1378,8	

меню составил: заведующая столовой

Анищенко Л.М.

Школа

МКОУ "СОШ №1" г.Бодайбо Иркутская область

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

5-11 классы

Утвердил: должность директор МКОУ СОШ1

фамилия Иванушкина А.Н.

дата 14 марта 2025 г.



Нед	дата	Прием	Раздел	№	Блюда	Вес	Цена	Калорий	Белки	Жиры	Углево
2	17 мар	Завтрак	гор.блюдо	283	Тефтели из говядины	70	56	201,00	9,90	15,50	9,90
			гор.блюдо	167	Пюре гороховое	160	15	292,00	7,70	0,80	41,60
			гор.напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
			хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
				233	Соус белый основной	30	3	36,00	0,60	2,20	3,40
2	1				Итого за день:	500	86	661,9	21,5	19,18	83,4
	18 мар	Завтрак	гор.блюдо	98	Котлета мясная	70	67	252,00	12,20	14,50	13,90
			гор.блюдо	333	Макароны отварные с тертым сыр	170	36	250,00	5,10	7,00	32,20
			гор.блюдо	593(3)	Соус томатный	30	5	6,00	0,60	0,2	3,40
			гор.напиток	293	Компот из смеси сухофруктов	200	9	71,00	0,50	0,1	11,20
			хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
2	2				Итого за день:	510	124	676,9	21,6	22,48	80,1
	19 мар	Завтрак	гор.блюдо	125	курица запеченая	80	69	174,00	4,56	11,60	5,20
			гор.блюдо	297	Гречка отварная рассыпчатая с м	180	21	188,00	10,40	6,80	25,40
			гор.напиток	301	напиток шиповник	200	13	111,00	0,60	0,20	27,00
			хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
2	3				Итого за день:	500	110	570,9	18,76	19,28	77
	20 мар	Завтрак	гор.блюдо	тк118	рагу овощное с мясом	210	110	299,00	14,05	17,8	14,00
			гор.напиток	274	кисель	200	9	118,19	1,36	0,00	29,02
			хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
			хол.закуска	к/к	огурец	50	30	7,5	0,4	0,1	9,80
2	4				Итого за день:	500	156	522,59	19,01	18,58	72,22
	21 мар	Завтрак	гор.блюдо	123	печень по-строгановски	100	54	128,00	9,25	12,9	9,50
			гор.блюдо	323	рис припущен.	160	17	213,00	5,70	4,80	39,00
			гор.напиток	282	чай с сахаром	200	5	35,00	0,10	0,00	9,10
			хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
2	5				Итого за день:	500	83	473,9	18,25	18,4	77
	22 мар	Завтрак	гор.блюдо	366	запеканка из творога	150	92	343,27	12,80	11,50	43,80
			гор.напиток	431	Чай с сахаром и лимоном	200	9	62,00	0,30	0,10	15,20
			хл/булочное	467	Булочка домашняя	100	60,00	160,00	6,60	12,40	35,80
2	6				Итого за день:	450	161	565,27	19,7	24	94,8
ВСЕГО за неделю:						2960	720	3471,46	118,82	121,92	484,52
сбалансированность									1,0	1,0	4
потребность 6 дней						720	3264	108	110,4	459,6	
							4080	135	138	574,5	

меню составил: заведующая столовой

Анищенко Л.М.

Школа

МКОУ "СОШ №1" г.Бодайбо Иркутская область

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

1-4 классы

Утвердил: должность директор МКОУ СОШ1

фамилия Иванушкина А.Н.

дата 14 марта 2025 г.

Неделя	дата	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2	17 мар	Завтрак	гор.блюдо	309	каша кукурузная молочная	210	31	352,00	9,90	11,0	37,40
			гор.напиток	282	чай с сахаром	200	5	35,00	* 0,10	0,0	9,10
			хлеб	1	Бутерброд с сыром	55	23	150,00	9,00	6,8	17,20
			кондитерское	к/к	Конфеты шоколадные с начинкой	35	12	44,00	0,03	0,0	19,85
2	1	Итого за день:									
	18 мар	Завтрак	гор.блюдо	98	Котлета мясная	500	71	581	19,03	17,83	83,55
			гор.блюдо	331	Макароны отварные с маслом сливочн	70	67	252,00	12,20	14,50	13,90
			гор.блюдо	593(3)	Соус томатный	160	12	158,00	0,70	4,00	34,70
			гор.напиток	293	Компот из смеси сухофруктов	30	5	6,00	0,60	0,2	3,40
			хлеб	к/к	хлеб	200	9	71,00	0,50	0,1	11,20
						40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
2	2	Итого за день:									
	19 мар	Завтрак	гор.блюдо	125	курица запеченая	500	100	584,9	17,2	19,48	82,6
			гор.блюдо	297	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	80	69	174,00	4,56	11,60	0,20
			гор.напиток	301	напиток шиповник	180	21	188,00	10,40	6,80	25,40
			хлеб	к/к	хлеб	200	13	111,00	0,60	0,20	27,00
						40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
2	3	Итого за день:									
	20 мар	Завтрак	гор.блюдо	тк118	рагу овощное с мясом	500	110	570,9	18,76	19,28	72
			гор.напиток	274	кисель	210	110	269,00	14,05	17,3	14,00
			хлеб	к/к	хлеб	200	9	116,19	1,36	0,00	29,02
			хол.закуска	к/к	огурец	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
						50	30	7,50	0,40	0,10	9,80
2	4	Итого за день:									
	21 мар	Завтрак	гор.блюдо	123	печень по-строгановски	500	156	490,59	19,01	18,08	72,22
			гор.блюдо	323	рис припущен.	100	54	128,00	9,25	12,6	2,50
			гор.напиток	282	чай с сахаром	160	17	213,00	3,70	4,80	39,00
			хлеб	к/к	хлеб	200	5	35,00	0,10	0,00	9,10
						40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
2	5	Итого за день:									
		ВСЕГО за неделю:				500	83	473,9	16,25	18,08	70
						500	520	2701,29	90,25	92,75	380,37
									1,0	1,0	4
									77	79	335
									96,25	98,75	418,75

сбалансированность

потребность 5 дней

меню составил: заведующая столовой

Анищенко Л.М.