

Нед еля	дата	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калори йность	Белки	Жиры	Углевод ы	
2	19.май	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:				500	71	581	19,03	17,83	83,55	
	20.май	Завтрак	гор.блюдо	98	Котлета мясная	70	67	252,00	12,20	14,50	13,90	
			гор.блюдо	331	Макароны отварные с маслом сливочн	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	
2	2	Итого за день:				500	100	584,9	17,2	19,48	82,6	
	21.май	Завтрак	гор.блюдо	125	курица запеченая	80	69	174,00	4,56	11,60	0,20	
			гор.блюдо	297	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	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	72	
	22.май	Завтрак	гор.блюдо	тк118	рагу овощное с мясом	210	110	269,00	14,05	17,3	14,00	
			гор.напиток	274	кисель	200	9	116,19	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	7,50	0,40	0,10	9,80	
2	4	Итого за день:				500	156	490,59	19,01	18,08	72,22	
	23.май	Завтрак	гор.блюдо	123	печень по-строгановски	100	54	128,00	9,25	12,6	2,50	
			гор.блюдо	323	рис припущен.	160	17	213,00	3,70	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	16,25	18,08	70	
					ВСЕГО за неделю:		500	520	2701,29	90,25	92,75	380,37
							сбалансированность					
							520	1,0	1,0	4		
								2350	77	79	335	
								2937,5	96,25	98,75	418,75	

меню составил: заведующая столовой

Анищенко Л.М.

Нед еля	дата	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углево ды
2	19.май	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
			итого			500	71	581	19,03	17,83	83,55
		Обед	1 блюдо	134	Суп крестьянский с крупой	260	45,00	376,89	12,03	25,26	51,37
			хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7,00	97,90	3,20	0,68	19,40
			напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
			итого			500	57	509,79	15,33	25,94	79,87
2	1				Итого за день:	1000	128	1090,79	34,36	43,77	163,42
	20.май	Завтрак	гор.блюдо	98	Котлета мясная	70	67	252,00	12,20	14,50	13,90
			гор.блюдо	331	Макароны отварные с маслом сли	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			500	100	584,9	17,2	19,48	82,6
		Обед	1 блюдо	54	Рассольник на мясном бульоне , с	260	52,00	497,54	11,70	20,00	51,60
			хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7,00	97,90	3,20	0,68	19,40
			напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
			итого			500	64	630,44	15	20,68	80,1
2	2				Итого за день:	1000	164	1215,34	32,2	40,16	162,7
	21.май	Завтрак	гор.блюдо	125	курица запеченая	80	69	174,00	4,56	11,60	0,20
			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
			итого			500	110	570,9	18,76	19,28	72
		Обед	1 блюдо	63	Суп картофельный с бобовыми на	250	46,00	499,54	27,90	14,30	91,50
			хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7,00	97,90	3,20	0,68	19,40
			напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
			хл/булочное	467	Булочка домашняя	100	60,00	360,00	6,60	12,40	55,80
			итого			590	118	992,44	37,8	27,38	175,8
2	3				Итого за день:	1090	228	1563,34	56,56	46,66	247,8
	22.май	Завтрак	гор.блюдо	тк118	рагу овощное с мясом	210	110	269,00	14,05	17,3	14,00
			гор.напиток	274	кисель	200	9	116,19	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
			итого			500	156	490,59	19,01	18,08	72,22
		Обед	1 блюдо	60	Суп с лапшой домашней	250	42,00	398,54	12,70	21,50	28,80
			хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7,00	97,90	3,20	0,68	19,40
			напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
			итого			490	54	531,44	16	22,18	57,3
2	4				Итого за день:	990	210	1022,03	35,01	40,26	129,52
	23.май	Завтрак	гор.блюдо	123	печень по-строгановски	100	54	128,00	9,25	12,6	2,50
			гор.блюдо	323	рис припущен.	160	17	213,00	3,70	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
			итого			500	83	473,9	16,25	18,08	70
		Обед	1 блюдо	53	Щи из свежей капусты на м/б с мя	260	53,00	391,00	21,70	25,60	78,40
			хлеб	1	Бутерброд с сыром	50	19	150,00	9,00	6,8	17,20
			напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
			итого			510	77	576	30,8	32,4	104,7
2	5				Итого за день:	1010	160	1049,9	47,05	50,48	174,7
					ВСЕГО за неделю:	4580	890	5941,4	205,18	221,33	878,14
сбалансированность									1,0	1,0	4
потребность 5 дней								890	5875	192,5	837,5
									7050	231	1005

Школа

МКОУ "СОШ №1" г.Бодайбо Иркутская область

Утвердил: должность директор МКОУ СОШ1

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

5-11 классы

фамилия Иванушкина А.Н.

дата

16 мая 2025 г.

Нед	дата	Прием	Раздел	№	Блюда	Вес	Цена	Калорий	Белки	Жиры	Углево
2	19 май	Завтрак	гор.блюдо	283	Тефтели из говядины	70	56	201,00	8,00	15,00	10,00
			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
	20 май	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
	21 май	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
	22 май	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
	23 май	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
	24 май	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	459,6
									4080	135	574,5

меню составил: заведующая столовой

Анищенко Л.М.

Нед	дата	Прием	Раздел	№	Блюда	Вес	Цена	Калорий	Белки	Жиры	Углево
2	19.май	Завтрак	гор.блюдо	283	Гёfteли 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	38,00	0,60	2,20	3,40
			ИТОГО			500	86	661,9	21,5	19,18	83,4
		Обед	1 блюдо	65	Суп крестьянский с крупой нам/б	300	58	427,91	2,44	6,24	13,64
			хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7,00	97,90	3,20	0,68	19,40
			напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
			итого	453	Булочка сдобная	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
2	20.май	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
			итого			510	124	676,9	21,6	22,48	80,1
		Обед	1 блюдо	54	Рассольник на мясном бульоне , с	300	62	577,00	12,00	6,00	74,00
			хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7,00	97,90	3,20	0,68	19,40
			напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
			итого			540	74	709,9	15,3	6,68	102,5
2	2				Итого за день:	1050	198	1386,8	36,9	29,16	182,6
2	21.май	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
			итого			500	110	570,9	18,76	19,28	77
		Обед	1 блюдо	63	Суп картофельный с бобовыми с	320	55	742,00	29,60	25,10	88,50
			хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7,00	97,90	3,20	0,68	19,40
			напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
			итого			560	67	874,9	32,9	25,78	117
					Итого за день:	1060	177	1445,8	51,66	45,06	194
2	22.май	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
			итого			500	156	522,59	19,01	18,58	72,22
		Обед	1 блюдо	60	Суп с лапшой домашней на кур/б	300	50	391,00	33,40	33,30	76,40
			хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
			напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
			итого			540	62	523,9	36,7	33,98	104,9
					Итого за день:	1040	218	1521,2	55,71	52,56	177,12
2	23.май	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
			итого			500	83	473,9	18,25	18,4	77
		Обед	1 блюдо	53	Ши из свежей капусты на м/б, со с	310	64	410,00	27,10	56,70	97,30
			хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7,00	97,90	3,20	0,68	19,40
			напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
			итого			550	76	542,9	30,4	57,38	125,8
					Итого за день:	1050	159	1016,8	48,65	75,78	202,8
2	24.май	Завтрак	гор.блюдо	366	запеканка из творога	150	92	493,27	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	460,00	6,60	14,40	35,80
			кондитерское	к/к	Конфеты шоколадные с начинкой	50	19	44,00	0,03	0,0	49,85
			итого			500	180	1059,27	19,73	26,03	144,65
		Обед	фрукты	к/к	яблоко	200	58	164,00	10,93	0,45	25,30
			напиток								
			итого			200	58	164	10,93	0,45	25,3
					Итого за день:	700	238	1223,27	30,66	26,48	169,95
2	6				ВСЕГО за неделю:	6040	1206	8176,58	275,92	277,04	1151,01
						сбалансированность			1,0	1,0	4
						потребность 6 дней		1206	8160	270	1149
									9792	324	1378,8

Неде	дата	Прием	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углевод
2	19.май	комплекс	гор.блюдо	283	Гёфтели из говядины	70	56	201,00	9,90	15,50	9,90
			гор.блюдо	167	Гюре 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	2,10
			итого			500	86	661,9	21,5	19,18	83,4
	дополн	дополнени	1 блюдо	134	Суп крестьянский с крупой	250/10	48,00	376,89	2,03	25,26	51,37
			гор.блюдо	309	каша кукурузная молочная	205	31	352,00	9,90	11,0	37,40
			хл/булочное	к/к	булочка с маком	100	60,00	294,50	8,00	5,30	53,70
			хл/булочное	к/к	булочка с молоком сгущен	100	60,00	270,00	5,30	2,20	57,20
2	1				Итого за день:	500	86	661,9	21,5	19,18	83,4
2	20.май	комплекс	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
			итого			510	124	676,9	21,6	22,48	80,1
	дополн	дополнени	1 блюдо	56	Рассольник на мясном бульоне , с	250/10	52,00	497,54	11,70	15,00	51,60
			хл/булочное	467,00	Булочка домашняя	100	60,00	360,00	6,60	12,40	55,80
			хл/булочное	746,00	уголок с повидлом	100	60,00	282,00	6,20	3,10	57,70
			итого			200	172	1139,54	24,5	30,5	165,1
2	2				Итого за день:	710	296	1816,44	46,1	52,98	245,2
2	21.май	комплекс	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
			итого			500	110	570,9	18,76	19,28	77
	дополн	дополнени	1 блюдо	63	Суп картофельный с бобовыми на м/б	250	46,00	499,54	27,90	4,30	91,50
			хл/булочное	к/к	булочка с изюмом	100	60,00	364,00	7,30	11,00	62,10
			хл/булочное	к/к	булочка с яблоком	100	60,00	349,00	7,50	8,50	61,00
			итого			450	166	1212,54	42,7	23,8	214,6
2	3				Итого за день:	950	276	1783,44	61,46	43,08	291,6
2	22.май	комплекс	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
			итого			500	156	522,59	19,01	18,58	72,22
	дополн	дополнени	1 блюдо	60	Суп с лапшой домашней	250	42,00	398,54	12,70	12,50	28,80
			хл/булочное	806	корж молочный	100	60,00	366,00	6,50	10,60	61,50
			хл/булочное	741	уголок с творогом	100	60,00	183,00	8,60	4,20	27,10
			итого			450	162	947,54	27,8	27,3	117,4
2	4				Итого за день:	950	318	1470,13	46,81	45,88	189,62
2	23.май	комплекс	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
			итого			500	83	473,9	18,25	18,4	77
	дополн	дополнени	1 блюдо	53	Щи из свежей капусты на м/б с мясом	250/10	53,00	391,00	21,70	25,60	78,40
			хл/булочное	746	булочка с повидлом	100	60,00	282,00	6,20	3,10	57,70
			хл/булочное	738	пирожки печеные с капустой	100	65,00	247,00	6,90	8,00	36,30
			итого			200	178	920	34,8	36,7	172,4
2	5				Итого за день:	700	261	1393,9	53,05	55,1	249,4
2	24.май	комплекс	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
			итого			350	101	405,27	13,1	11,6	59
	дополнение		хл/булочное	467	Булочка домашняя	100	60,00	160,00	6,60	12,40	35,80
			итого			100	60	160	6,6	12,4	35,8
2	6				Итого за день:	450	161	565,27	19,7	24	94,8
ВСЕГО за неделю:						3460	660	6297,18	195,57	185,12	904,62