Школа МБОУ "Бородинская средняя общеобразовательная школа"

Утвердил: должность Директор МБОУ "Бородинская сош"

фамилия О.П. Комоликова

дата 01 (день) 09 (месяц) 2026 (год)

Основное двухнедельное меню

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	54-16к	
				Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.	
			фрукты	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	пром.	
			итого		570	16,7	15,7	71,3	492,6		
1	1	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский (со сметаной)	200	4,8	5,8	13,6	125,5	54-3с	
			2 блюдо	Шницель из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	54-7м	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	пром.	
			соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	54-2соус	
			итого		830	33,4	31,2	103,9	829,3		
1	1	**Итого за день:**			1400	50,1	46,9	175,2	1321,9		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8	54-19к	
				Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	
			гор.напиток	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	
			фрукты								
				Повидло яблочное	40	0,2	0	26	104,6	пром.	
			итого		590	16,7	10,2	84,5	496		

1	2	Обед	закуска	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8	54-17з	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с	
			2 блюдо	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	54-5м	
			гарнир	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	54-7г	
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	пром.	
			соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	54-3соус	
			итого		830	37,7	15,9	128,3	806		
1	2	**Итого за день:**			1420	54,4	26,1	212,8	1302		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	54-2к	
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-22гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.	
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.	
			итого		530	13,8	13	88,6	526,5		
1	3	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	54-16з	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1	54-2м	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	
			напиток	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	пром.	
			итого		800	33,2	35,1	101	853,2		
1	3	**Итого за день:**			1330	47	48,1	189,6	1379,7		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	54-13к	
				Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	
			фрукты								

				Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	
			итого		510	17,8	21,1	75,1	561,5		
1	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	
			1 блюдо	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	54-5с	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,3	11,3	6,3	191,9	54-10р	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	
			напиток	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	пром.	
			итого		780	34,4	29,7	95,8	787,5		
1	4	**Итого за день:**			1290	52,2	50,8	170,9	1349		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к	
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з	
			гор.напиток	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.	
			итого		545	14,7	15,1	68,6	470,1		
1	5	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з	
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	125,9	54-9с	
			2 блюдо	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	54-5м	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	пром.	
			соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	54-2соус	
			итого		830	41,4	17,9	117,8	797,4		
1	5	**Итого за день:**			1375	56,1	33	186,4	1267,5		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	54-16к	
				Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	пром.	
			гор.напиток	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-22гн	

			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.	
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.	
			итого		560	12,4	9,8	86,5	483,4		
2	1	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с	
			2 блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6	54-9р	
			гарнир	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г	
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	пром.	
			итого		780	34	35,9	98,4	852,4		
2	1	**Итого за день:**			1340	46,4	45,7	184,9	1335,8		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8	54-19к	
				Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.	
			фрукты	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	пром.	
				Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	пром.	
			итого		650	16,5	10,6	82,9	492,9		
2	2	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	54-4с	
			2 блюдо	Курица тушеная в сметанном соусе	100	14,1	5,8	4,4	126,4	54-24м	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	
			напиток	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	пром.	
			итого		780	30,3	23,3	103,5	745,2		
2	2	**Итого за день:**			1430	46,8	33,9	186,4	1238,1		

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	54-2к	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.	
			итого		550	11,6	10	84,8	476,2		
2	3	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	54-16з	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,3	11,3	6,3	191,9	54-10р	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г	
			напиток	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	пром.	
			итого		800	30,4	30,4	91,5	761		
2	3	**Итого за день:**			1350	42	40,4	176,3	1237,2		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	54-13к	
				Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.	
			фрукты								
				Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	
			итого		500	21,5	24,4	76,1	610,6		
2	4	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с	
			2 блюдо	Шницель из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	54-7м	
			гарнир	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	54-9г	
			напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	пром.	
			итого		780	34,2	30,4	94	785,5		

2	4	**Итого за день:**			1280	55,7	54,8	170,1	1396,1		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к	
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.	
			фрукты	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	пром.	
			итого		545	15,8	15,3	80	521,3		
2	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1	54-2м	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г	
			напиток	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	пром.	
			итого		780	36,2	35,3	100,2	863,9		
2	5	**Итого за день:**			1325	52	50,6	180,2	1385,2		
		Среднее значение за период:			1354	50,27	43,03	183,28	1321,25		