Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Березниковская средняя школа имени Героя Советского Союза Коробова Вадима Константиновича»
(МБОУ «Березниковская средняя школа имени Коробова В.К.»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Березниковская средняя
школа имени Коробова В.К.»
_____ Г.А. Воеводкина
28.08.2026

Меню приготавливаемых блюд

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Березниковская средняя школа имени Героя Советского Союза Коробова Вадима Константиновича»

Период: 10 дней

Возрастная группа: 12лет и старше

	№ рец-ры	Наименование	масса	белки	жиры	углеводы	энергет.	витамины	мг			минеральные в	ва мг		
		блюда					ценность	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
							(ккал)								
								1 день							
								Обед							
	54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,66	10	10,16	137,5	0	43,3	118,3	0	46,66	31,66	16,66	0,98
	54-8с-2020	Суп картофельный	250	8,87	5,4	23,07	176,37	0,25	15	36,75	0	41,25	115,25	42,5	2,5
		с горохом													
	54-1г-2020	Макароны отварные	180	6	6,36	42	249,6	0,12	0	40,8	0	80,4	55,2	10,8	1,2
		с маслом													
	54-6м-2020	Биточки мясные с соусом	100	12,34	21,66	11	228,34	0,1	0,34	0,005	0,79	143,2	175	30,34	1,09
	ПР	Сок фруктовый	200	20	2	58	330	0,56	200	0	8	140	640	240	10
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	12,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,88	6	0,18
		Итого:	**860**	**50,55**	**45,75**	**157,05**	**1190,78**	**1,06**	**258,6**	**195,9**	**9,06**	**458,4**	**1049**	**346,3**	**15,95**

	№ рец-ры	Наименование	масса	белки	жиры	углеводы	энергет.	витамины	мг			минеральные ве	ва мг		
		блюда					ценность	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
							(ккал)								
								2 день							
								Обед							
	54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,66	76,16	0	1,66	0	0	36,66	41,66	41,66	1,35
	54-1с-2020	Щи с капустой и	250	2,07	6,07	7,25	91,95	0,05	37,25	118,8	2,4	55,5	44,25	18,75	0,75
		картофелем													
	54-6г-2020	Рис отварной	180	4,36	4,47	44,02	251,64	0,036	0	0	0,336	1,63	73,13	19,59	0,62
	487	Птица или кролик отварные	100	12,13	14,81	2	190	0,06	2,36	0,06	0,49	33,07	130	15,7	1,36
	769	Булочка домашняя	50	4,96	8,78	40,58	262	0,08	0	0	0	12,15	46,58	8,22	0,64
	54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	121,4	0,01	0,4	0	0	59,3	54	38,9	4,5
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	12,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	6	0,18
		Итого:	**910**	**28,33**	**38,96**	**142,93**	**1062,12**	**0,266**	**41,67**	**118,8**	**3,496**	**205,2**	**421,42**	**148,82**	**9,4**

	№ рец-ры	Наименование	масса	белки	жиры	углеводы	энергет.	витамины	мг			минеральные ве	ва мг		
		блюда					ценность	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
							(ккал)								
								3 день							
								Обед							
	54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,16	10,83	4,16	123,16	**0,05**	31,66	103,33	0	36,66	43,33	18,33	1,18
		с помидорами и огурцами													
	54-2с-2020	Борщ с капустой и	250	2,15	6,1	12,97	115,42	0,075	22	78,75	2,4	50,5	61	33	1,5
		картофелем													
	450	Шницель натур.рубленый с соусом	100	17,5	24,9	9	331	0,07	0	15	1,1	18	151	28	1,6
	54-3г-2020	Каша гречневая	180	9,24	8,4	36,72	259,56	0,024	0,12	20,4	0	250,8	145,2	18	0,84
	54-12хн-202	Кисель из ягод	200	0,2	0	12,5	50,7	0	12	0,2	0	11,2	12,5	8,4	0,3
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	12,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	6	0,18
		Итого:	**860**	**32,93**	**50,56**	**88,17**	**948,81**	**0,249**	**65,78**	**217,68**	**3,77**	**374,06**	**444,83**	**111,73**	**5,6**

	№ рец-ры	Наименование	масса	белки	жиры	углеводы	энергет.	витамины	мг			минеральные в	ва мг		
		блюда					ценность	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
							(ккал)								
								4 день							
								Обед							
	54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и	100	0,66	5	3,66	62,3	**0,05**	18,33	107	0	30	30	16,66	1,11
		огурцов													
	54-19к-2020	Суп молочный с макаронными	250	6,57	6,9	23	180,5	0,1	1,75	47,5	0,5	238,8	177,25	28	0,5
		изделиями на цельном молоке													
	54-1р-2020	Котлета рыбная с соусом	100	14,22	2,6	7,4	110,2	0,2	1	39	3,11	32	220	39	1
	54-11г-2020	Пюре картофельное	180	3,6	6,84	28,44	189,6	0,162	21,84	0	0,24	44,4	103,9	33,3	1,21
	54-4хн-202	Компот из яблок	200	0,12	0,1	27,5	112	0	2,06	0	0,1	16,2	7,2	7,52	0,9
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	12,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	6	0,18
		Итого:	**860**	**26,85**	**21,77**	**102,82**	**723,57**	**0,542**	**44,98**	**193**	**4,22**	**368,3**	**570,15**	**130,48**	**4,9**

	№ рец-ры	Наименование	масса	белки	жиры	углеводы	энергет.	витамины	мг			минеральные в	ва мг		
		блюда					ценность	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
							(ккал)								
								5 день							
								Обед							
	54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,66	10	10,16	137,5	0	43,3	118,33	0	46,66	31,66	16,66	0,98
	54-3с-2020	Рассольник ленинградский	250	2,45	6,15	19,1	141,6	0,1	16,5	50	0,9	33,25	70	25	1
		с крупой													
	487	Птица или кролик отварные	100	12,13	14,81	2	190	0,06	2,36	0,06	0,49	33,07	130	15,7	1,36
	54-1г-2020	Макароны отварные	180	6	6,36	42	249,6	0,12	0	40,8	1,16	80,4	55,2	10,8	1,2
		с маслом													
	54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,5	117	0,01	0,3	0	0	29,7	30,7	37,7	4,8
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	12,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	6	0,18
		Итого:	**860**	**24,72**	**37,65**	**114,58**	**904,67**	**0,32**	**62,46**	**209,19**	**2,82**	**230**	**349,36**	**111,86**	**9,52**

	№ рец-ры	Наименование	масса	белки	жиры	углеводы	энергет.	витамины	мг			минеральные ве	ва мг		
		блюда					ценность	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
							(ккал)								
								6 день							
								Обед							
	54-16з-2020	Винегрет с растительным	100	1,25	8,87	7,5	114,75	0,012	2,5	11,25	0	26,25	40	17,5	1,05
		маслом													
	54-8с-2020	Суп картофельный	250	8,87	5,4	23,07	176,37	0,25	15	36,75	0,22	41,25	115,25	42,5	2,5
		с бобовыми													
	54-6г-2020	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,02	251,64	0,036	0	0	0,336	1,63	73,12	19,59	0,62
		с маслом													
	54-6м-2020	Котлета мясная с соусом	100	12,34	21,66	11	228,34	0,1	0,34	0,005	0,79	143,2	175	30,34	1,09
	ПР	Сок фруктовый	200	20	2	58	330	0,56	200	0	8	140	640	240	10
	Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
		Итого:	**860**	**48,51**	**44,7**	**144,31**	**1170,07**	**0,988**	**217,84**	**48,005**	**9,616**	**359,2**	**1075,17**	**357,43**	**16,19**

	№ рец-ры	Наименование	масса	белки	жиры	углеводы	энергет.	витамины	мг			минеральные вещ	ва мг		
		блюда					ценность	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
							(ккал)								
								7 день							
								Обед							
	54-13з-2020	Салат из свеклы отв.	100	1,33	4,5	7,66	76,16	0	1,66	0	0	36,66	41,66	41,66	1,35
	54-18к-2020	Суп молочный с рисом	250	5,92	6,85	23,4	178,9	0,075	1,75	47,5	1,25	218,25	179,25	29	0,5
	54-1р-2020	Котлета рыбная с соусом	100	14,22	2,6	7,4	110,2	0,2	1	39	3,11	32	220	39	1
	54-1г-2020	Макароны отварные	180	6	6,36	42	249,6	0,12	0	40,8	0	80,4	55,2	10,8	1,2
		с маслом													
	54-4хн-202	Компот из яблок	200	0,12	0,1	27,5	112	0	2,06	0	0,1	16,2	7,2	7,52	0,9
	Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	12,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	6	0,18
		Итого:	**860**	**29,27**	**20,74**	**120,78**	**795,83**	**0,425**	**6,47**	**127,3**	**4,73**	**390,41**	**535,11**	**133,98**	**5,13**

	№ рец-ры	Наименование	масса	белки	жиры	углеводы	энергет.	витамины	мг			минеральные ве	ва мг		
		блюда					ценность	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
							(ккал)								
								8 день							
								Обед							
	54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и	100	0,66	5	3,66	62,3	**0,05**	18,33	106,66	0	30	30	16,66	1,11
		огурцов													
	54-2с-2020	Борщ из свежей капусты	250	2,15	6,1	12,97	115,42	0,075	22	78,75	2,4	50,5	61	33	1,5
	54-6м-2020	Биточки мясные с соусом	100	12,34	21,66	11	228,34	0,1	0,34	0,005	0,79	143,16	175	30,34	1,09
	54-11г-2020	Пюре картофельное	180	3,6	6,84	28,44	189,6	0,162	21,84	0	0,24	44,4	103,9	33,3	1,21
	54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	121,4	0,01	0,4	0	0	59,3	54	38,9	4,5
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	12,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	6	0,18
		Итого:	**860**	**22,23**	**39,93**	**97,49**	**786,03**	**0,427**	**62,91**	**185,42**	**3,7**	**334,26**	**455,7**	**158,2**	**9,59**

	№ рец-ры	Наименование	масса	белки	жиры	углеводы	энергет.	витамины	мг			минеральные		ва мг	
		блюда					ценность	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
							(ккал)								
								9 день							
								Обед							
	54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,66	10	10,16	137,5	0	43,3	118,3	0	46,66	31,66	16,66	0,98
	54-11с-2020	Суп крестьянский с перловкой	250	2,225	6,125	14,9	123,65	0,05	20,01	0,03	0,1	31,72	54,05	21,22	0,68
		на мясном бульоне													
	487	Птица или кролик отварные	100	12,13	14,81	2	190	0,06	2,36	0,06	0,49	33,07	130	15,7	1,36
	54-3г-2020	Каша гречневая	180	9,24	8,4	36,72	259,56	0,024	0,12	20,4	0	250,8	145	18	0,84
		рассыпчатая													
	54-14хн-202	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	14,6	61,3	0,01	17,5	123	0	4,2	3,3	2,4	0,2
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	12,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	6	0,18
		Итого:	**860**	**27,735**	**39,665**	**91,2**	**840,98**	**0,174**	**83,29**	**261,8**	**0,86**	**373,4**	**395,8**	**79,98**	**4,24**

	№ рец-ры	Наименование	масса	белки	жиры	углеводы	энергет.	витамины	мг			минеральные ве		ва мг	
		блюда					ценность	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
							(ккал)								
								10 день							
								Обед							
	54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,16	10,83	4,16	123,16	**0,05**	31,66	103,33	0	36,66	43,33	18,33	1,18
		с помидорами и огурцами													
	54-1с-2020	Щи с капустой и	250	2,07	6,07	7,25	91,95	0,05	37,25	118,75	2,4	55,5	44,25	18,75	0,75
		картофелем													
	54-8м-2020	Тефтели из говядины с соусом	100	8,4	6	4,7	106,1	0	2	9	0,84	14	113	17	1,3
	54-1г-2020	Макароны отварные	180	6	6,36	42	249,6	0,12	0	40,8	0	80,4	55,2	10,8	1,2
		с маслом													
	54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,5	117	0,01	0,3	0	0	29,7	30,7	37,7	4,8
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	12,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	6	0,18
		Итого:	**860**	**21,11**	**29,59**	**99,43**	**756,78**	**0,26**	**71,21**	**271,88**	**3,51**	**223,2**	**318,28**	**108,58**	**9,41**