



Утверждаю

Директор МБОУ Баганской СОШ №1

В.В.Капля

Приказ № 25/од от 03.02.2025 год

Примерное десятидневное меню для учащихся МБОУ Баганской СОШ №1

с 03.02.2025 г по 31.05.2025 г

(горячие завтраки для учащихся с 1 по 4 класс).

село Баган 2025 год

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рет.эл. мкг	D мг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак																			
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16	25,58	0,12	0	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,4	29,7	4,69	21,41
54-2ж	Гуляш из говядины	60	10,2	9,9	2,3	139,3	0,03	0,07	15,28	0,04	0,85	72,58	193,46	33,44	13,95	99,97	1,48	10,23	0,19	37,63
54-2и	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	30	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	510	25,2	18,8	81,2	594,9	0,38	0,26	41,16	0,16	0,89	522,02	553,2	171,67	184,99	380,97	8,16	41,53	7,88	66,29
	Итого за день	510	25,2	18,8	81,2	594,9	0,38	0,26	41,16	0,16	0,89	522,02	553,2	171,67	184,99	380,97	8,16	41,53	7,88	66,29
Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак																			
54-2ж	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-1лг	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05
1/4л	Котлеты Домашние	90	13,7	13	8	203,9	0,07	0,09	21,32	0,06	1,84	313,23	231,17	23,71	20,22	138,38	1,68	41,06	2,51	0,13
54-2ж	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	18,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	590	21,8	20,5	75,4	573	0,29	0,26	74,05	0,18	21,47	733,39	1186,24	206,24	73,97	306,52	3,94	82,09	6,13	73,18
	Итого за день	590	21,8	20,5	75,4	573	0,29	0,26	74,05	0,18	21,47	733,39	1186,24	206,24	73,97	306,52	3,94	82,09	6,13	73,18
Среда, 1 неделя																				
	Завтрак																			
54-1лж	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3	0,09	0,14	327	0,13	0,9	345,85	334,2	145,73	54,76	241,49	2,76	48,33	9,19	102,16
54-3лж	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	Итого за Завтрак	500	22,6	19,1	71,5	548,6	0,18	0,19	327,38	0,13	2,06	652,11	486,93	230,23	82,82	329,01	5,48	48,34	24,66	102,86
	Итого за день	500	22,6	19,1	71,5	548,6	0,18	0,19	327,38	0,13	2,06	652,11	486,93	230,23	82,82	329,01	5,48	48,34	24,66	102,86
Четверг, 1 неделя																				
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8,1	10,3	0	125,4	0,01	0,11	91	0,34	0,25	283,5	30,8	308	12,25	175	0,35	0	5,08	0
54-27ж	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	0,06	0,14	27,49	0,07	0,55	217,98	156,84	142,52	16,94	103,18	0,35	33,54	1,91	26,34
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	79,9	0,05	0,04	9	0	18	46,8	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	3,6	0,54	14,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	645	17,4	16,9	83,1	555,4	0,19	0,38	561,49	0,41	26,8	701,98	1205,94	525,32	69,59	353,48	5,39	38,1	9,33	45,09
	Итого за день	645	17,4	16,9	83,1	555,4	0,19	0,38	561,49	0,41	26,8	701,98	1205,94	525,32	69,59	353,48	5,39	38,1	9,33	45,09
Пятница, 1 неделя																				
	Завтрак																			
54-9ж	Нарезное по-домашнему	250	25,1	21,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,08	0,11	11,92	363,57	1025,77	32,74	55,7	288,42	4,29	56,1	0,5	124,04
54-23ж	Кофейный напиток с молоком	200	8,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	520	34	27	62,4	628,4	0,3	0,4	47,37	0,11	12,44	784,72	1320,45	199,56	106,07	468,61	6,96	66,38	13,93	149,84
	Итого за день	520	34	27	62,4	628,4	0,3	0,4	47,37	0,11	12,44	784,72	1320,45	199,56	106,07	468,61	6,96	66,38	13,93	149,84
Понедельник, 2 неделя																				
	Завтрак																			
54-22ж	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3	0,03	0,03	122,83	0	6,12	103,59	228,52	24,67	16,53	34,38	0,76	16,26	0,33	20,78
54-23ж	Накво с молоком стуженным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,02	0,12	10,79	0	0,15	37,96	165,29	161,27	26,03	95,2	0,84	2,66	1	23,1
54-1в	Выпущка творожная	90	14,8	18,5	27	334,2	0,05	0,17	81,52	0,38	0,12	184,1	89,97	98,9	15,77	144,6	0,61	27,98	18,16	26,86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	530	25,6	25,7	76,5	639,7	0,14	0,33	215,14	0,38	6,39	525,25	520,98	292,84	63,93	300,18	2,65	48,18	21,89	76,54
	Итого за день	530	25,6	25,7	76,5	639,7	0,14	0,33	215,14	0,38	6,39	525,25	520,98	292,84	63,93	300,18	2,65	48,18	21,89	76,54
Вторник, 2 неделя																				
	Завтрак																			
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
1/4л	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1	0,05	0,06	10,12	0	1,5	233,47	131,16	10,56	12,26	83,08	0,9	23,66	1,3	0
1/4л	Соус красный острый	40	1,3	1	3,6	28,2	0,01	0,01	51,26	0,02	1,07	4,94	56,78	3,69	4,9	9,54	0,2	0,72	0,18	3,61
1/4л	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	30	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	505	18,7	12,9	74,1	486,8	0,19	0,12	82,8	0,11	26,57	644,3	375,56	191,45	39,44	174,43	2,74	47,05	4,83	27,88
	Итого за день	505	18,7	12,9	74,1	486,8	0,19	0,12	82,8	0,11	26,57	644,3	375,56	191,45	39,44	174,43	2,74	47,05	4,83	27,88
Среда, 2 неделя																				
	Завтрак																			
54-1ж	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12

54-26m	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6	0,2	0,25	36,21	0,22	13,2	273,18	1092,87	31,5	56,29	279,63	4,14	57,11	2,22	122,54
54-2m	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	510	29,1	23,8	69	605,5	0,31	0,32	185,97	0,22	28,52	427,12	1598,57	140,4	93,56	353,13	5,81	59,91	5,46	141,79
	Итого за день	510	29,1	23,8	69	605,5	0,31	0,32	185,97	0,22	28,52	627,12	1598,57	140,4	93,56	353,13	5,81	59,91	5,46	141,79
П/Ф	Четверг, 2 неделя																			
54-21m	Завтрак																			
Пром.	Пельмени	200	18,6	24,5	24,6	392,9	0,24	0,13	0	0	0	837,52	217,46	29,93	22,62	135,72	1,57	0	0	0
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
	Манцерин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	0,38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Завтрак	530	26,1	28,6	54,6	579,5	0,39	0,34	27,25	0	38,68	1082,47	666,28	243,1	82,04	330,4	3,93	12	11,66	188,55
	Итого за день	530	26,1	28,6	54,6	579,5	0,39	0,34	27,25	0	38,68	1082,47	666,28	243,1	82,04	330,4	3,93	12	11,66	188,55
54-6r	Пятница, 2 неделя																			
54-21m	Завтрак																			
Пром.	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,69	20,76	7,24	27,19
	Нутелла отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	0,08	30,58	0	3,6	213,92	381,41	132,35	111,28	219,88	1,86	28,93	28,91	197,64
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52	3,05	48,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	21,5	79	1,95	0	15,45	0
	Итого за Завтрак	500	39,2	7,9	61,7	475,4	0,2	0,15	49,6	0,09	4,12	674,77	598,91	319,65	163,14	379,78	5,26	49,93	51,63	225,79
	Итого за день	500	39,2	7,9	61,7	475,4	0,2	0,15	49,6	0,09	4,12	674,77	598,91	319,65	163,14	379,78	5,26	49,93	51,63	225,79
	Средние показатели за Завтрак	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Средние показатели за период	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
		534	25,97	20,12	70,95	568,72	0,26	0,28	161,22	0,18	16,79	694,81	230	252,05	95,96	237,65	5,03	49,35	15,74	109,78
		534	26	20,1	71	568,7	0,3	0,3	161,2	0,2	16,8	694,8	330	252,1	96	337,7	5	49,4	15,7	109,8

Прошнуровано,
пронумеровано и скреплено
печатью

2 (два) листа

Директор

В.В.Капля

