



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 5 по 11 класс: детей из многодетных и малоимущих семей, детей из семей военнослужащих, мобилизованных по призыву и детей участников специальной военной операции; для детей, питающихся за родительскую плату).

село Баган 2025 год

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	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 рассычатая	250	13,7	10,6	59,9	389,5	0,36	0,19	31,98	0,15	0	249,08	305,59	77,69	200,26	301,65	6,74	37,13	5,87	26,77
54-2ж	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1	0,05	0,12	25,46	0,07	1,41	120,97	322,44	55,74	23,26	166,62	2,46	17,06	0,32	62,72
54-2и	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,58	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
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	600	34,2	27,7	86,9	733,8	0,5	0,36	57,74	0,22	1,45	675,73	831,29	217,01	250,85	554,45	11,88	54,19	21,64	89,49
	Итого за день	600	34,2	27,7	86,9	733,8	0,5	0,36	57,74	0,22	1,45	675,73	831,29	217,01	250,85	554,45	11,88	54,19	21,64	89,49
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-13ж	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
54-3и	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
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	550	26,4	19,5	96,1	665,8	0,24	0,21	327,38	0,13	2,06	901,61	533,43	240,23	89,82	361,51	6,03	49,94	27,66	110,11
	Итого за день	550	26,4	19,5	96,1	665,8	0,24	0,21	327,38	0,13	2,06	901,61	533,43	240,23	89,82	361,51	6,03	49,94	27,66	110,11
Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	34,1	0,03	0,04	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,3	17
54-1г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,79	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05
П/Ф	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
54-1и	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	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	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	640	22,9	20,6	81,3	602	0,32	0,29	78,05	0,18	25,47	786,49	1251,94	217,44	80,97	329,82	4,29	83,61	6,85	81,43
	Итого за день	640	22,9	20,6	81,3	602	0,32	0,29	78,05	0,18	25,47	786,49	1251,94	217,44	80,97	329,82	4,29	83,61	6,85	81,43
Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11,6	14,8	0	179,2	0,02	0,15	130	0,48	0,35	405	44	440	17,5	250	0,5	0	7,25	0
54-2г	Каша из расп. молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8	0,07	0,18	34,37	0,08	0,89	272,47	106,05	178,15	21,18	128,98	0,43	41,93	2,39	32,93
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,8	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	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
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	2,96	3,6	0,54	14,4
	Итого за Завтрак	710	22,3	22,9	89,4	652,8	0,21	0,46	607,37	0,56	27,04	877,97	1258,35	692,95	79,08	454,28	5,62	46,49	11,98	51,68
	Итого за день	710	22,3	22,9	89,4	652,8	0,21	0,46	607,37	0,56	27,04	877,97	1258,35	692,95	79,08	454,28	5,62	46,49	11,98	51,68
Пятница, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-7ж	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	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
54-2и	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	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	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
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	550	36,1	27,3	74	686	0,36	0,43	47,37	0,11	12,44	956,62	1378,75	208,56	116,87	506,71	7,85	66,7	20,71	151,29
	Итого за день	550	36,1	27,3	74	686	0,36	0,43	47,37	0,11	12,44	956,62	1378,75	208,56	116,87	506,71	7,85	66,7	20,71	151,29
Понедельник, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-2г	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
54-2и	Каша с молоком сгущенным	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
54-1и	Ватрушка творожная	120	19,8	24,7	36	445,6	0,07	0,22	108,69	0,51	0,16	245,46	119,96	131,86	21,03	192,8	0,81	37,31	24,21	35,82
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	570	31,4	32	90,4	774,5	0,18	0,39	242,31	0,51	6,43	636,51	560,27	327,8	70,59	354,88	2,96	57,83	28,54	86,95
	Итого за день	570	31,4	32	90,4	774,5	0,18	0,39	242,31	0,51	6,43	636,51	560,27	327,8	70,59	354,88	2,96	57,83	28,54	86,95
Вторник, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-1г	Макаронные отварные	250	8,9	8,2	54,7	328	0,1	0,04	30,6	0,15	0	248,39	89,66	176,38	11,99	67,64	1,22	34,61	0,1	19,87
П/Ф	Тесто "Натуральное"	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
54-3и	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	0,01	0,01	64,08	0,02	1,34	6,17	70,97	4,61	6,12	11,83	0,25	0,9	0,22	4,51
54-7и	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	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	615	22,6	16,4	96,9	625,1	0,23	0,14	107,86	0,17	26,84	744,88	425,61	262,92	45,46	203,96	3,28	61,07	4,91	36,73
	Итого за день	615	22,6	16,4	96,9	625,1	0,23	0,14	107,86	0,17	26,84	744,88	425,61	262,92	45,46	203,96	3,28	61,07	4,91	36,73
Среда, 2 неделя																				
Завтрак																				

54-33	Помидор в нарезке	100	1,1	0,7	3,8	21,4	0,06	0,04	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20																																																																												
54-26m	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	29	33,1	510,8	0,25	0,32	45,26	0,27	16,5	466,48	1366,09	39,37	70,36	349,53	5,17	71,39	2,78	153,18																																																																												
54-24n	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	600	35,3	29,7	77,1	716,3	0,38	0,41	248,22	0,27	41,82	721,62	1987,79	153,87	115,63	433,43	7,2	74,99	6,18	180,43																																																																												
	Итого за день	600	35,3	29,7	77,1	716,3	0,38	0,41	248,22	0,27	41,82	721,62	1987,79	153,87	115,63	433,43	7,2	74,99	6,18	180,43																																																																												
Четверг, 2 недели																																																																																																
Завтрак																																																																																																
П/р	Пельмени	200	18,6	24,5	24,6	392,9	0,24	0,13	0	0	0	837,52	217,46	29,92	22,62	135,72	1,57	0	0	0																																																																												
54-21n	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	2,79	38,25																																																																												
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3																																																																												
	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	550	27,4	28,8	61,3	613,7	0,43	0,36	27,25	0	38,68	1204,47	715,29	250,1	91,44	362	4,71	12	17,84	188,55																																																																												
Итого за день																																																																																																
550 27,4 28,8 61,3 613,7 0,43 0,36 27,25 0 38,68 1204,47 715,29 250,1 91,44 362 4,71 12 17,84 188,55																																																																																																
Пятница, 2 недели																																																																																																
Завтрак																																																																																																
54-6r	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2	0,05	0,04	30,6	0,15	0	254,66	77,58	177,75	39,31	120,95	0,82	34,59	12,06	45,32																																																																												
54-23m	Курица 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																																																																												
54-46n	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																																																																												
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	600	41,6	11,1	86	611,1	0,22	0,17	61,84	0,15	4,12	776,63	629,94	390,75	178,86	428,16	5,59	63,76	56,45	243,92																																																																												
	Итого за день	600	41,6	11,1	86	611,1	0,22	0,17	61,84	0,15	4,12	776,63	629,94	390,75	178,86	428,16	5,59	63,76	56,45	243,92																																																																												
<table><tr><td>Масса</td><td>Белки</td><td>Жиры</td><td>Углеводы</td><td>Энергетическая ценность</td><td>B1</td><td>B2</td><td>A</td><td>D</td><td>C</td><td>Na</td><td>K</td><td>Ca</td><td>Mg</td><td>P</td><td>Fe</td><td>I</td><td>Se</td><td>F</td></tr><tr><td>г</td><td>г</td><td>г</td><td>г</td><td>ккал</td><td>мг</td><td>мг</td><td>мкг</td><td>мкг</td><td>мг</td><td>мг</td><td>мг</td><td>мг</td><td>мг</td><td>мг</td><td>мг</td><td>мкг</td><td>мкг</td><td>мкг</td></tr><tr><td>598,5</td><td>30,02</td><td>23,6</td><td>83,94</td><td>668,11</td><td>0,31</td><td>0,32</td><td>180,54</td><td>0,23</td><td>18,64</td><td>828,25</td><td>360</td><td>296,16</td><td>111,96</td><td>398,92</td><td>5,94</td><td>57,06</td><td>20,78</td><td>122,06</td></tr><tr><td>598,5</td><td>30</td><td>23,6</td><td>83,9</td><td>668,1</td><td>0,3</td><td>0,3</td><td>180,5</td><td>0,2</td><td>18,6</td><td>828,3</td><td>360</td><td>296,2</td><td>112</td><td>398,9</td><td>5,9</td><td>57,1</td><td>20,3</td><td>122,1</td></tr></table>																					Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	598,5	30,02	23,6	83,94	668,11	0,31	0,32	180,54	0,23	18,64	828,25	360	296,16	111,96	398,92	5,94	57,06	20,78	122,06	598,5	30	23,6	83,9	668,1	0,3	0,3	180,5	0,2	18,6	828,3	360	296,2	112	398,9	5,9	57,1	20,3	122,1
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F																																																																														
г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг																																																																														
598,5	30,02	23,6	83,94	668,11	0,31	0,32	180,54	0,23	18,64	828,25	360	296,16	111,96	398,92	5,94	57,06	20,78	122,06																																																																														
598,5	30	23,6	83,9	668,1	0,3	0,3	180,5	0,2	18,6	828,3	360	296,2	112	398,9	5,9	57,1	20,3	122,1																																																																														
Средние показатели за Завтрак																																																																																																
Средние показатели за период																																																																																																

Прошнуровано,
пронумеровано и скреплено
печатью

2 (два) листа

Директор



В.В.Капля