



Утверждаю

Директор МБОУ Баганской СОШ №1

В.В.Капля

Приказ № 149/од от 12.08.2024 год

Примерное десятидневное меню для учащихся МБОУ Баганской СОШ №1
с 01.09.2024 г по 31.05.2025 г осенне-зимний период
(горячие завтраки для учащихся с 1 по 4 класс).

село Баган 2024 год

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ретинол	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 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	
54-2м	Гуляш из говядины	60	10,2	9,9	2,3	139,3	0,03	0,07	15,28	0,04	0,85	72,58	103,46	33,44	13,95	99,97	1,48	10,23	0,19	37,63	
54-2лн	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	10	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																					
54-2з	Струц 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	
54-11г	Картофельные 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	
П/Ф	Козлеты Домашние	90	11,6	9,2	7	157,4	0,08	0,09	12,22	0	3,67	329,18	221,73	30,69	18,59	126,16	1,54	32,85	2,25	0	
54-1ю	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	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		580	19	16,6	69,5	503	0,29	0,26	64,95	0,12	23,3	699,44	1167,5	201,22	70,94	287,8	3,69	73,56	5,27	71,6	
Итого за день		580	19	16,6	69,5	503	0,29	0,26	64,95	0,12	23,3	699,44	1167,5	201,22	70,94	287,8	3,69	73,56	5,27	71,6	
Среда, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,07	0,12	261,6	0,1	0,72	276,68	267,36	116,58	43,81	193,2	2,21	38,67	7,35	81,73	
54-3лн	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.	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	
Итого за Завтрак		550	19,6	15,6	69,4	496,5	0,22	0,2	271,98	0,1	39,88	594,94	575,09	236,08	82,67	297,72	5,03	38,98	22,92	232,73	
Итого за день		550	19,6	15,6	69,4	496,5	0,22	0,2	271,98	0,1	39,88	594,94	575,09	236,08	82,67	297,72	5,03	38,98	22,92	232,73	
Четверг, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-1з	Сыр твердый сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0	
54-27к	Каша издров 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.	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.	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	503,4	28,8	16,2	19,8	3,96	3,6	0,54	14,4	
Итого за Завтрак		640	16,3	15,5	83,1	537,5	0,19	0,36	548,49	0,36	26,76	661,48	1201,54	481,32	67,84	328,48	5,34	38,1	8,6	45,09	
Итого за день		640	16,3	15,5	83,1	537,5	0,19	0,36	548,49	0,36	26,76	661,48	1201,54	481,32	67,84	328,48	5,34	38,1	8,6	45,09	
Пятница, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-9м	Наркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	0,14	0,19	27,26	0,08	9,54	290,85	820,62	26,19	44,56	230,74	3,44	44,88	0,4	95,23	
54-23лн	Войфейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	13,2	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.	Апельсин	190	1,7	0,4	15,4	71,8	0,08	0,06	15,2	0	114	24,7	374,3	64,6	24,7	43,7	0,57	3,8	0,95	32,3	
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	
Итого за Завтрак		620	27,7	22,5	53,8	526,9	0,3	0,4	55,75	0,08	124,06	537,1	1492,4	249,61	114,03	428,63	6,24	57,68	12,38	151,53	
Итого за день		620	27,7	22,5	53,8	526,9	0,3	0,4	55,75	0,08	124,06	537,1	1492,4	249,61	114,03	428,63	6,24	57,68	12,38	151,53	
Понедельник, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-22с	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	
54-22лн	Нашо с молоком сушеным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,02	0,12	10,79	0	0,15	37,96	185,29	161,27	26,03	95,2	0,84	2,66	1	23,1	
54-1в	Ватрушка творожная	80	13,2	16,5	24	297,1	0,04	0,15	72,46	0,34	0,11	163,64	79,97	87,91	14,02	128,53	0,54	24,87	16,14	23,88	
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		530	24,8	23,8	78,4	626	0,15	0,32	206,08	0,34	6,38	554,69	520,28	283,85	63,58	290,61	2,69	45,39	20,47	75,01	
Итого за день		530	24,8	23,8	78,4	626	0,15	0,32	206,08	0,34	6,38	554,69	520,28	283,85	63,58	290,61	2,69	45,39	20,47	75,01	
Вторник, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-1г	Макароне 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	
П/Ф	Топфелн "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	
54-3юс	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	
54-7ю	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	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																			
54-31	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	176	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-26m	Заправка картофеля с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6	0,2	0,25	36,21	0,22	13,2	373,18	1092,87	31,5	56,29	279,63	4,14	57,11	2,22	122,54
54-2m	Нюлетт из курицы	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,0	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	248,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	Итого за Завтрак	510	28,1	23,8	69	605,5	0,31	0,32	185,97	0,22	26,52	627,12	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	26,52	627,12	1598,57	140,4	93,56	353,13	5,81	59,91	5,46	141,79
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
11/Ф	Польмена	150	34	18,3	18,4	294,7	0,18	0,1	0	0	0	628,14	163,1	22,44	16,97	101,79	1,17	0	0	0
54-21m	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
Пром.	Банан	185	2,8	0,9	38,9	174,8	0,07	0,09	37	0	18,5	57,35	643,8	14,8	77,7	51,8	1,11	0,09	1,85	4,07
	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	565	23,5	23,1	79,8	621,1	0,34	0,37	54,25	0	19,18	818,44	1100,73	215,42	143,09	331,27	4,54	11,79	13,41	42,32
	Итого за день	565	23,5	23,1	79,8	621,1	0,34	0,37	54,25	0	19,18	818,44	1100,73	215,42	143,09	331,27	4,54	11,79	13,41	42,32
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-6	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	0,49	20,76	7,24	27,19
54-21m	Нюлетт 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
54-46m	Чай с яблочком 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	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	551	24,31	18,05	72	547,36	0,26	0,28	0	0,16	29,97	643,43	0	249,07	102,35	325,28	4,95	46,39	15,29	108
	Средние показатели за период	551	24,3	18,1	72	547,4	0,3	0,3	0	0,2	30	643,4	0	249,1	102,4	325,3	5	46,4	15,3	108

В приложении 10-ти дневкам
лето прошитуровано, прогуми-
ровано и скреплено печатью
2. (два) листа.

Директор школы



В.В. Кандава.