



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 5 по 11 класс).

село Баган 2024 год

Код	Наименование	Порция	Борщ	Щи	Углеводы 2-х летнего срока хранения	ЭН					С					С				
						кВт	кВт	кВт	кВт	кВт	кВт	кВт	кВт	кВт	кВт	кВт	кВт	кВт	кВт	кВт
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
14-14	Каша гречневая с маслом	200	13,7	19,6	55,9	98,3	0,16	0,07	41,96	0,10	0	240,68	86,59	72,69	380,26	381,60	6,74	17,18	0,87	26,77
14-14	Сухие макароны	100	1,7	16,5	4,9	133,1	0,05	0,12	29,46	0,07	1,41	120,97	122,44	55,74	28,16	106,60	2,46	12,06	0,82	62,77
14-14	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	6,4	25,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	70,76	66,08	8,83	7,18	0,73	0	0	0
14-14	Итого за завтрак	500	15,6	36,6	67,2	257,2	0,21	0,20	71,74	0,17	1,41	362,33	279,87	237,51	416,00	489,38	10,93	36,94	1,69	89,54
14-14	Итого за день	600	34,2	27,7	86,9	733,4	0,5	0,36	97,74	0,22	1,45	675,73	631,29	217,01	290,65	554,45	11,48	54,19	21,64	89,49
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
14-14	Пюре картофельное	200	11,1	16,4	49,2	43,1	0,09	0,14	32,7	0,18	0,9	89,81	134,2	145,73	54,76	241,49	3,76	43,33	9,19	102,11
14-14	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,1	6,4	27,9	0	0,01	0,38	0	1,26	7,25	30,48	17	4,38	6,52	0,27	0,01	0,02	0,1
14-14	Макаронные изделия	100	0,8	0,2	7,5	7,5	0,04	0,09	19	0	0,02	17	1,95	29	11	17	0,1	0,4	0,1	200,9
14-14	Итого за завтрак	500	12,1	16,7	63,1	78,5	0,13	0,24	51,7	0,18	2,18	114,13	176,65	186,71	70,24	249,10	4,13	47,77	9,31	122,22
14-14	Итого за день	600	23,4	19,3	79	583,6	0,24	0,22	103,36	0,19	4,06	664,21	641,97	266,73	318,82	546,01	5,58	48,64	24,76	253,16
Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
14-14	Омлет с сыром	100	9,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	0,10	0	141	23	14	42	0,6	3	0,1	17
14-14	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,79	0,12	12,81	7,25	30,48	17	4,38	6,52	0,27	0,01	0,02	0,1
14-14	Макаронные изделия	90	11,6	9,2	7	127,4	0,08	0,09	12,22	0	3,67	215,71	83,1	52,55	37,64	112,69	1,38	17,95	1,04	57,09
14-14	Хлеб пшеничный	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	819,18	221,75	20,69	18,59	126,16	1,54	32,85	2,25	0
14-14	Итого за завтрак	500	16,0	7,4	55,5	238,3	0,27	0,27	68,95	0,12	3,79	1022,44	1242,5	214,42	79,34	317,6	4,15	75,4	6,59	81,3
14-14	Итого за день	640	20,8	16,8	80,3	555,5	0,33	0,29	68,95	0,12	3,79	802,44	1242,5	214,42	79,34	317,6	4,15	75,4	6,59	81,3
Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
14-14	Сыр твердый сорта с маслом	40	9,1	11,8	0	143,3	0,07	0,12	104	0,38	0,26	324	35,7	35,2	14	200	0,4	0	5,8	0
14-14	Каша гречневая с маслом	200	5,3	5,7	25,3	174,2	0,06	0,14	27,49	0,07	0,55	217,98	156,81	142,52	18,94	103,18	0,35	33,54	1,91	26,34
14-14	Хлеб пшеничный	50	1,8	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
14-14	Сыр адыгейский	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
14-14	Итого за завтрак	500	17,0	17,9	75,7	579,7	0,27	0,42	574,49	0,45	26,83	642,28	1228,94	573,32	74,14	391,48	5,66	38,76	11,25	47,99
14-14	Итого за день	670	20,1	18,6	92,9	620,2	0,23	0,4	574,49	0,45	26,83	642,28	1228,94	573,32	74,14	391,48	5,66	38,76	11,25	47,99
Пятница, 1 неделя																				
Завтрак																				
14-14	Жаркое 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	99,23
14-14	Карфельное пюре с молоком	200	3,9	2,9	11,2	80	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
14-14	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
14-14	Апельсин	190	1,7	0,4	15,4	71,8	0,08	0,06	15,2	0	114	24,7	374,1	64,6	24,7	43,7	0,57	3,8	0,95	32,3
14-14	Итого за завтрак	640	29	22,7	60,5	561,1	0,34	0,42	55,75	0,08	124,06	659,1	1501,4	256,61	123,43	460,23	7,02	57,68	18,56	151,53
14-14	Итого за день	640	29	22,7	60,5	561,1	0,34	0,42	55,75	0,08	124,06	659,1	1501,4	256,61	123,43	460,23	7,02	57,68	18,56	151,53
Понедельник, 2 неделя																				
Завтрак																				
14-22	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	16,59	34,38	0,76	16,26	0,33	20,78
14-22	Каша с молоком сваренная	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,02	0,12	10,79	0	0,15	17,96	165,29	161,77	26,03	95,2	0,84	2,66	1	23,1
14-22	Веттушка 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
14-22	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
14-22	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
14-22	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																				
14-14	Макаронные отварные	250	8,9	8,2	54,7	328	0,1	0,04	30,6	0,15	0	248,89	89,66	176,38	11,99	67,84	1,22	34,61	0,1	19,87
14-14	Творог "Натуральный"	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	88,08	0,9	23,66	1,3	0
14-14	Соус красный острый	50	1,6	1,2	4,5	35,3	0,01	0,01	64,08	0,02	1,84	6,17	70,97	4,61	6,12	11,99	0,25	0,9	0,22	4,51
14-14	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,87	8,09	6,61	0,36	0,3	0,29	5,1
14-14	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

		615	22,6	16,4	96,9	625,1	0,23	0,14	107,86	0,17	26,86	744,88	425,61	262,92	45,46	203,90	3,28	61,07	4,91	36,73
Итого за Запрос		615	22,6	16,4	96,9	625,1	0,23	0,14	107,86	0,17	26,86	744,88	425,61	262,92	45,46	203,90	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	26,86	744,88	425,61	262,92	45,46	203,90	3,28	61,07	4,91	36,73
Среды, 2 недели																				
Запрос																				
14.01	Получено в интернет	310	1,1	0,7	1,9	27,7	0,01	0,05	135	0	25	3	190	15	218	21	0,0	3	0,4	20
14.01.01	Активные пользователи (созданный)	255	29,4	29	21,1	270,8	0,75	0,52	43,26	0,27	11,5	422,75	126,09	263,7	26,16	120,95	5,17	21,55	1,76	21,75
14.01.02	пользователи	250	1	0,4	13,8	88,5	0,41	0,03	69,96	0	0,32	2,65	29,12	50,5	12,22	2,4	1,58	0	0	0
14.01.03	Клиентская база	50	1,8	0,4	2,9	117,7	0,06	0,02	0	0	0	235,5	49,5	16	7	13,5	0,55	1,5	1	1,5
14.01.04	Итого за Запрос	600	23,3	20,3	27,1	716,3	0,30	0,41	245,22	0,27	41,82	725,62	298,79	151,17	133,61	83,43	7,2	74,99	6,16	30,43
14.01.05	Итого за день	600	23,3	20,3	27,1	716,3	0,30	0,41	245,22	0,27	41,82	725,62	298,79	151,17	133,61	83,43	7,2	74,99	6,16	30,43
Четверги, 2 недели																				
Запрос																				
14.02	Получено																			
14.2.01	Клиентская база	200	10,6	20,5	24,8	392,5	0,24	0,13	0	0	0	813,52	212,46	19,32	22,62	115,77	1,57	0	0	0
14.2.02	Итого за Запрос	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
14.2.03	Итого за день	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	20	62	698	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
14.2.04	Клиентская база	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
14.2.05	Итого за Запрос	650	29,6	29,6	55,4	767,7	0,45	0,43	57,25	0	20,68	1254,47	1256,29	231,1	164,44	401	5,81	11,8	19,74	42,65
14.2.06	Итого за день	650	29,6	29,6	55,4	767,7	0,45	0,43	57,25	0	20,68	1254,47	1256,29	231,1	164,44	401	5,81	11,8	19,74	42,65
Пятницы, 2 недели																				
Запрос																				
14.03	Получено																			
14.3.01	Активные пользователи	250	0	5	60,7	319,7	0,03	0,01	30,6	0,15	0	254,86	72,38	177,75	16,31	176,95	0,82	16,59	12,01	46,12
14.3.02	Итого за Запрос	100	27,1	2,4	1,1	254,2	0,08	0,08	30,58	0	2,9	211,92	381,41	132,85	111,78	275,89	1,86	28,93	28,92	102,64
14.3.03	Итого за день	200	0,2	0,1	7,5	11,7	0	0,01	0,64	0	0,52	8,05	48,45	63,15	4,77	8,83	0,96	0,24	0,03	0,76
14.3.04	Клиентская база	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
14.3.05	Итого за Запрос	600	41,6	11,1	86	611,1	0,22	0,17	61,84	0,15	4,12	776,63	629,94	290,75	176,86	428,18	5,59	63,76	56,45	243,92
14.3.06	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	290,75	176,86	428,18	5,59	63,76	56,45	243,92
Средние показатели за Запрос		616,5	28,8	22,29	84,56	654,89	0,31	0,32	0	0,21	31,96	777,76	0	289,3	119,66	365,12	5,81	54,43	10,68	121,43
Средние показатели за период		616,5	28,8	22,4	84,6	654,9	0,3	0,3	0	0,2	32	777,6	0	289,3	119,7	365,1	5,9	54,4	10,6	121,4

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	мг/100г					мг/100г											
					B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	Zn			
г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
					654,89	0,31	0,32	0	0,21	31,96	777,76	0	289,3	119,66	365,12	5,81	54,43	10,68	121,43		
					654,9	0,3	0,3	0	0,2	32	777,6	0	289,3	119,7	365,1	5,9	54,4	10,6	121,4		

В примерном 10-ти дневном меню
прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью 2 (два)
листа.

Директор школы



В.В. Капля