

Утверждаю

Директор МБОУ Баганской СОШ №1

МБОУ

Баганская

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 и обеды для учащихся со статусом ОВЗ с 12 по 18 лет).

село Баган 2024 год

Код рецептуры	Наименование блюда	Условия				Энергетическая ценность					Состав									
		Майя	Белки	Жиры	Углеводы	Всего	Б	Ж	У	С	Кал	С	Са	Мг	Р	Са	Мг	С		
		г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	г	г	г		
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-10	Сыр твердый в нарезке	250	9,9	3,7	22,3	247,0	0,09	0,29	26,03	0,09	0,70	140,01	232,17	27,82	24,15	132,96	0,25	0,00	1,1	39,67
54-10	Хлеб ржаной	40	4,8	4	9,8	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	13,36	4,29	66,62	0,87	0	10,81	22
54-10	Чай сублиматный и сахаром	200	0,3	0,5	7	35	0	0,01	10,3	0	0,64	1,04	59,98	43,76	6,96	6,12	0,38	0,13	0,1	1,43
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,3	0,4	14,4	146,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,2	34	8,9	45,6	0,77	0,29	4,2	11,15
Пром.	Хлеб ржаной	80	2	0,4	10	51,2	0,03	0,02	0	0	0	183	24,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,17	0
Пром.	Пюре из абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2	0	0,01	7,5	0	0,15	0,6	45,6	3,6	2,7	5,4	0,12	0	0	0
	Итого за Завтрак	620	19,4	11,7	93,2	551,9	0,23	0,42	118,05	0,91	10,7	715,49	503,83	373,66	61,89	326,22	4,26	0,68	17,48	73,25
Обед																				
54-11	Салат из моркови и яблок	60	0,5	0,1	5,3	74,3	0,03	0,03	712,9	0	1,93	89,79	123,26	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57
54-12	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	163,1	0,12	0,31	128,01	0,04	7,37	198,76	905,9	22,59	32,25	115,1	1,34	7,13	0,86	61,18
54-13	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,1	6,7	35,8	233,7	0,22	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	1,19	3,52	16,06
54-14	Пюре из картофеля	90	15,3	14,9	3,5	208,9	0,05	0,11	22,92	0,01	2,27	108,02	290,19	50,16	20,91	149,56	2,23	10,16	0,19	50,45
54-14	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,4	26,8	0	0,01	0,1	0	0,04	0,68	20,31	11,09	3,84	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Пюре из картофеля	100	5	9,1	4,5	62,8	0,04	0,2	22	0	0,8	32	147	172	15	96	0,1	5	3	26
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,6	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 Обед	900	43,8	36,5	95,6	904,8	0,5	0,6	925,35	0,19	14,86	649,06	1453,97	330,95	214,64	604,11	10,04	90,75	9,76	182,51
	Итого за день	1520	63,2	49,8	188,8	1456,7	0,73	1,02	1043,4	1,1	25,56	1364,55	1957,8	654,61	276,53	930,33	14,3	127,17	17,24	255,76
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-15	Сыр твердый сорта в нарезке	30	7	9,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,6	264	10,5	190	0,3	0	4,36	0
54-16	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,4	7,3	41,2	259,8	0,08	0,18	41,28	0,08	0,65	418,65	214,22	172,41	28,51	147,74	1,34	61,75	9,74	25,18
54-16	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,25	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,7	0,6	14,7	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	40	3	4,7	19,7	83,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,19	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	570	22,3	14,2	85,2	507,4	0,23	0,39	126,18	0,37	1,16	1185,93	461,67	569,39	76,03	449,07	4,81	67,03	12,62	40,98
Обед																				
54-17	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,7	12,9	56,8	0,03	0,05	901,5	0	2,7	10,96	219,64	24,17	37,4	37,2	0,77	2,33	0,09	25,35
54-18	Суп гороховый	250	6,2	3,5	18,7	138,7	0,17	0,06	151,26	0	5,01	139,7	423,26	33,17	34,58	95,43	1,76	19,45	2,48	33,73
54-11а	Пюре из говяжьей говядины	200	15,3	14,7	15,6	348,2	0,07	0,12	261,8	0,1	0,72	276,68	267,36	116,58	48,81	199,2	2,77	18,17	7,39	81,73
54-11а	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
Пром.	Волокно	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	1,5	39	41,7	24	12,5	16,5	3,3	1	0,45	12
	Итого за Обед	960	32,3	20,1	132,6	840,8	0,47	0,33	1322,24	0,1	24,59	1002,1	1526,49	292,42	159,35	462,35	11,31	65,06	28,84	160,76
	Итого за день	1530	54,6	34,3	219	1438,2	0,7	0,72	1450,42	0,47	25,75	2188,03	2008,16	857,81	237,38	911,42	16,12	132,09	61,66	201,74
Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-19	Масло сливочное (порошок)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
54-25.1a	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,6	230,7	0,07	0,19	32,97	0,07	0,77	427,9	212,13	185,97	34,95	167,86	0,51	63,81	7,76	48,89
54-10	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	0	0,01	1,52	0	0,64	3,59	55,62	45,26	7,06	10,62	0,87	0,17	0,12	2,04
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
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	565	14,1	18,8	84,5	563,3	0,22	0,28	101,99	0,27	10,41	988,24	441,25	282,33	72,51	294,48	3,91	65,53	26,48	58,6
Обед																				
54-23	Омлет в нарезке	60	0,5	0,3	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
54-2c	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28
54-11г	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
Пром.	Копчености Домашние	90	11,6	9,2	7	157,4	0,08	0,09	12,22	0	3,67	379,18	221,73	20,69	18,59	126,16	1,54	32,85	2,25	0
54-11и	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.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	0,06	0,05	12	0	90	19,5	295,5	51	19,5	34,5	0,45	3	0,75	25,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	20,5	14,1	47,4	1,17	0	0,27	0
	Итого за Обед	1040	30,6	24,7	119,1	819,2	0,48	0,39	245,28	0,12	121,76	1185,42	1895,18	310,62	132,77	442,49	6,73	98,97	17,58	129,73
	Итого за день	1605	44,7	43,5	203,6	1382,5	0,7	0,67	347,27	0,39	132,17	2173,66	2396,43	593,15	205,28	736,97	10,64	164,5	44,06	188,33
Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-1a	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	0,01	0,08	65	0,24	0,18	202,5	22	220	8,75	125	0,25	0	3,63	0
54-27k	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8	0,07	0,18	34,37	0,08	0,69	272,47	196,05	178,15	21,18	128,98	0,43	41,93	2,39	32,99

Итого за Обед	955	26,1	26,9	116,5	820,1	0,36	0,1	351,35	0,1	94,12	954,46	1457,33	285	151,18	356,4	6,23	75,16	22,54	56,54
Итого за день	1575	45	46,4	220,3	1449,6	0,71	0,52	501,43	0,26	164,9	1612,24	2601,89	568,72	237,84	673,62	10,30	141,27	38,69	107,64

Салат, 2 недели																				
Завтрак																				
54.11	Молоко (сладкое, топленое)	20	0,1	10,5	0,9	98,1	0	0,02	10,5	0,02	0	0,5	0	0,01	0	0,01	0	0,01	0,42	
54.12	Сыр твердый (чеддер, российский)	25	0,2	5,2	11,1	234,2	0,11	0,28	20,92	0,02	0,42	114,01	296,66	141,99	92,51	214,23	7,32	62,72	6,04	19,07
54.13	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	1,3	81,2	0	0,01	0,58	0	0,70	1,31	25,72	64,1	4,54	0,80	0,72	0	0	0
54.14	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	15,4	0,06	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54.15	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	15,4	0,06	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54.16	Итого за Завтрак	345	16,4	19,2	42,3	562,3	0,22	0,31	58,25	0,27	1,36	113,69	490,88	260,09	132,52	244,43	6,42	63,51	12,04	47,74
Обед																				
54.17	Сметана (жирность 20%)	40	0,7	5,4	0	67,1	0,02	0,02	22,89	0	2,28	209,08	122,85	12,1	0,98	21,4	0,41	7,86	0,21	11,93
54.18	Сметана (жирность 10%)	200	2,2	5,3	11,4	110,4	0,06	0,05	18,47	0	2,29	142,85	422,50	84,2	26,97	89,14	1,26	21,94	0,54	30,54
54.19	Заправка картофельная (сметанной)	200	29,4	29	11,1	510,8	0,25	0,82	43,26	0,27	16,5	406,48	1366,09	39,37	70,96	449,34	5,17	72,39	2,78	153,16
54.20	Хлеб ржаной	200	1	0,1	15,0	66,9	0,03	0,03	49,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
54.21	Хлеб пшеничный	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
54.22	Итого за Обед	815	46,7	41,8	88,7	894,1	0,46	0,63	222,48	0,27	26,97	1157,96	2478,62	167,67	162,66	629,47	9,47	110,19	20,9	215,86
54.23	Итого за день	1675	57,2	61,1	170,9	1461,2	0,79	0,93	371,17	0,54	28,28	2311,01	2978,5	627,76	295,49	973,55	15,69	174,16	44,69	258,72

Чекан, 2 недели																				
Завтрак																				
54.24	Сыр твердый (чеддер, российский)	25	0,2	5,2	11,1	234,2	0,11	0,28	20,92	0,02	0,42	114,01	296,66	141,99	92,51	214,23	7,32	62,72	6,04	19,07
54.25	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	1,3	81,2	0	0,01	0,58	0	0,70	1,31	25,72	64,1	4,54	0,80	0,72	0	0	0
54.26	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	15,4	0,06	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54.27	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	15,4	0,06	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54.28	Итого за Завтрак	345	22,5	17,4	86,6	592,4	0,24	0,49	100,64	0,27	1,24	437,13	545,05	619,45	95,34	495,64	3,93	30,79	26,64	75,42
Обед																				
54.29	Сыр твердый (чеддер, российский)	25	0,2	5,2	11,1	234,2	0,11	0,28	20,92	0,02	0,42	114,01	296,66	141,99	92,51	214,23	7,32	62,72	6,04	19,07
54.30	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	1,3	81,2	0	0,01	0,58	0	0,70	1,31	25,72	64,1	4,54	0,80	0,72	0	0	0
54.31	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	15,4	0,06	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54.32	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	15,4	0,06	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54.33	Итого за Обед	850	43	44	105,3	898,8	0,58	0,56	231,94	0	11,54	1583,78	1190,03	330,98	138,44	602,86	7,27	89,55	37,46	102,28
54.34	Итого за день	1675	65,5	61,4	191,9	1581,2	0,82	1,04	336,68	0,27	12,78	2920,91	1775,68	950,43	233,78	1098,5	11,2	69,64	66,37	177,7

Патиса, 2 недели																				
Завтрак																				
54.35	Сыр твердый (чеддер, российский)	25	0,2	5,2	11,1	234,2	0,11	0,28	20,92	0,02	0,42	114,01	296,66	141,99	92,51	214,23	7,32	62,72	6,04	19,07
54.36	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	1,3	81,2	0	0,01	0,58	0	0,70	1,31	25,72	64,1	4,54	0,80	0,72	0	0	0
54.37	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	15,4	0,06	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54.38	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	15,4	0,06	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54.39	Итого за Завтрак	345	29,6	26,3	64,4	613,5	0,29	0,69	369,24	1,55	82,63	1227,89	478,69	495,45	73,79	513,48	5,88	57,27	51,46	82,48
Обед																				
54.40	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	17	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54.41	Щи из свеклы (салаты со сметаной)	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
54.42	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2	0,05	0,04	30,6	0,15	0	254,46	77,58	177,75	39,31	120,95	0,82	34,59	12,06	45,32
54.43	Курочка отварная	100	12,1	2,4	1,1	134,8	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
54.44	Чай с лимоном 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	0,81	0,96
54.45	Хлеб ржаной	50	3,3	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
54.46	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
54.47	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	51,2	0,05	0,02	0	0	0	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	130,3
54.48	Итого за Обед	1040	51,4	18,6	120,8	857,2	0,37	0,36	282,82	0,15	70,58	1041,08	1186,44	483,99	215,87	500,38	6,6	85,92	54,03	431,92
54.49	Итого за день	1615	81	44,9	185,2	1470,7	0,66	0,95	652,06	2,7	153,21	2268,97	1665,13	979,44	289,66	1013,86	12,48	143,19	105,51	514,4

Средние показатели за Завтрак	Massa	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Средние показатели за Обед	949	27,82	19,87	82,15	598,45	0,27	0,45	0	0,08	20,05	1009,35	0	390,81	83,41	404,37	4,93	52,28	32,14	64,72
Средние показатели за период	1517,5	62,8	49,1	196,8	1479,6	0,8	0,9	0	1,1	72,1	1102,15	0	308,31	174,62	518,56	8,56	82,52	27,25	195,98
											2111,5	0	699,1	258	922,9	13,5	134,8	59,4	260,1

В примерной 10-ти дневной меню
проинформировано, проинформировано
и скреплено печатным 3 (три)
места.

Директор школы



В.В. Касилья.