

**Примерное десятидневное меню с расчётом калорийности, витаминов и минеральных веществ блюд
для школьников с 11 лет и старше на 2023-2024 учебный год
МАОУ «Баженовская СОШ № 96»**

ДЕНЬ 1

№ рецеп- туры блюд	Наименование блюд	Масса порции	Энер- гети- ческая цен- ность ккал	Химический состав, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
302	Каша геркулесовая с маслом	250/5	291,6	7,2	10,5	41,7	0,1	1,3	0,1		126,1	156,9	36	1,6
	Сыр	15	54	3,9	4,02	-	0,1	0,6			128,8	133,5	12,6	0,4
693	Какао на молоке	200	150	3,8	4,0	26,0		0,2	0,1		35,0	8,2	3	0,3
	Батон витаминизированный	50	113,3	3,8	0,4	24,2	0,1				6,6	25,5	9,9	0,6
	ИТОГО:		608,9	18,7	18,9	91,8	0,3	2,1	0,2		296,5	324,1	61,5	2,9
	ОБЕД													
	Кукуруза консервированная	30	59,58	1,74	4,84	1,98		5,58	1,0		11,2	35,6	14	15
140	Суп картофельный с макарон. изделиями с цыплёнком	250/25	158,2	3,25	9,7	21,7	0,1	18,5			62,3	158,3	25,6	1,2
443	Плов с тушёным мясом	280	397	12,9	12,69	26,13	0,04	1,10	0,16		18,00	112,00	18,00	1,10
639	Компот из сухофруктов	200	129	0,6	-	31,6		0,4	0,1		44,8	6	6	1,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	68,40	3,6	0,48	21,6	0,3				10	34,6	7	0,6
	Йогурт	125	111	3,2	2,5	18,8								
	ИТОГО:		962,78	25,23	30,21	121,81	0,44	25,58	1,26		146,30	346,50	70,60	5,70

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Баженовская средняя
общеобразовательная школа № 96»

В.И. Грушицин

«01» сентября 2023г.

Приказ № 1/121 от 29.07.2021г.

Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов на 2023-2024 годы

Возрастная категория: с 11 лет и старше
Суточная калорийность: завтрак 543-678 Ккал
обед 814-950 Ккал

ДЕНЬ 2

№ рецеп- туры блюد	Наименование блюд	Масса порции	Энер- гети- ческая цен- ность ккал	Химический состав, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
302	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	280	9,13	13,0	31,5	0,1	1,6	0,1		177,8	157,1	26,9	0,6
	Масло сливочное	20	66	0,16	14,5	0,26	0,1		0,1		7,8	27,4	9,9	0,7
	Батон с джемом	20/20	80	6,63	2,27	6,8	0,1	2,0			4,8	17,3	4,2	
692	Кофейный напиток на молоке	200	134	2,36	1,6	27,5		9,9			84,0	134,1	12,1	1,2
	Батон витаминизированный	50	113,3	3,8	0,4	24,2	0,1				6,6	25,5	9,9	0,6
	ИТОГО:		673,3	22,0	31,8	90,4	0,4	13,5	0,2		281,0	361,4	63,0	3,1
	ОБЕД													
	Огурец свежий	60	7,68			1,92		1,0			22,3	31,6	2	
110	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250/10	134	2,78	7,22	14,5	0,1	12,7	1,3		83,2	84,2	22,4	0,8
451	Котлета мясная	100	247	21,81	15,3	5,29	0,1	4,6	1,9		152,3	294,3	32,4	1,8
332	Макароны отварные	200	230,4	6,3	5,76	37,2	0,1	3,3	0,1		25,5	56,8	18,8	0,9
80	Напиток «Золотой шар»	200	129	0,6		31,6		0,4	0,1		44,8	6	6	1,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	68,40	3,6	0,48	21,6	0,3				10	34,6	7	0,6
	Фрукты свежие	100	71	0,6	0,6	15,6		4,5	0,1		15,7	22,3	2	0,5
	ИТОГО:		927,08	35,69	29,36	127,71	0,6	23,20	3,5		349,60	520,30	80,6	5,9

ДЕНЬ 3

№ рецеп- туры блюد	Наименование блюд	Масса порции	Энер- гети- ческая цен- ность ккал	Химический состав, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
302	Каша манная с маслом	250/5	317,5	12,2	6,48	55,7	0,1	11,9			18,2	98,2	14,3	1,5
	Масло сливочное	10	33	0,08	7,25	0,13	0,1		0,1		3,9	13,7	5,0	0,3
	Сыр	15	54	3,9	4,02	-		0,9			128,8	133,5	12,6	0,4
693	Какао на молоке	200	150	3,8	8,0	26,0		0,2	0,1		35,0	8,2	3	0,3
	Батон витаминизированный	50	113,3	3,8	0,4	24,2	0,1				6,6	25,5	9,9	0,6
	ИТОГО:		630,8	27,3	26,1	106	0,3	13,0	0,2		256,9	345,8	61,1	3,3
	ОБЕД													
	Фасоль	30	298	21	2	47	0,5						103	
171	Суп-пюре из картофеля	250/10	209,3	5,5	5,18	29,0	0,1	8,3			133,6	224,5	15,3	1,2
488	Курица тушёная с овощами	100	207	16,09	15,8	4,10	0,1	2,5			18,5	50,5	29,1	0,6
512	Рис припущенный	200	221	3,8	5,79	38,1			0,1		109,6	152,3	15,9	0,6
704	Напиток из плодов шиповника	200	129,0	0,6		31,6		0,4	0,1		44,8	6	6	1,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	68,40	3,6	0,48	21,6	0,3				10	34,6	7	0,6
	Фрукты свежие	100	71	0,6	0,6	15,6		4,5	0,1		15,7	22,3	2	0,5
	ИТОГО:		1243,3	51,19	29,85	187,0	0,8	15,70	0,3		312,20	460,2	178,30	4,8

ДЕНЬ 4

[illegible]

ДЕНЬ 5

№ рецеп- туры блюдо	Наименование блюд	Масса порции	Энер- гети- ческая цен- ность ккал	Химический состав, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
302	Каша манная с маслом	200/5	257	11,56	8,2	44,3	0,1	1,3	0,1		20,5	15,9	18,9	0,7
	Сыр	10	46	3,2	3,25	-	0,1	0,6			128,8	133,5	12,6	0,4
685	Чай с сахаром	200/15	35	0,0	0,0	9,1		9,9			0,26	0,0	0,0	0,03
	Батон витаминизированный	50	113,3	3,8	0,4	24,2	0,1				6,6	25,5	9,9	0,6
	ИТОГО		459,30	19,26	12,62	77,60	0,3	11,80	0,1		156,16	174,90	31,40	1,73
	ОБЕД													
139	Суп гороховый с картофелем	250	154,0	5,75	8,45	20,7	0,1	2,2	0,5		67,8	78,3	20	1,0
371	Рыба припущенная горбуша	100	243,5	11,3	9,19	14,4	0,1	1,1	1,9		123,6	287,2	35,2	1,7
203	Пюре картофельное	200	167,4	3,78	6,12	24,8	0,1	6,5	0,1		55,5	128,2	36,3	1,3
639	Компот из сухофруктов	200	114	026		28,2		0,4	0,1		44,8	6	6	1,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	68,40	3,6	0,48	21,6	0,3				10	34,6	7	0,6
	Йогурт	125	111	3,2	2,5	18,8								
	ИТОГО:		881,4	38,13	31,15	117,5	0,6	13,7	2,6		330,4	541,4	101,7	6,0

ДЕНЬ 6

№ рецеп- туры блюد	Наименование блюд	Масса порции	Энер- гети- ческая цен- ность ккал	Химический состав, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
340	Омлет натуральный	115/10	207	10,6	17,0	4,4		104	0,1		42,5	156,3	6,8	1
	Сыр	15	54	3,9	4,02	-	0,1	0,6			128,8	133,5	12,6	0,4
693	Какао на молоке	200	150	3,8	8,0	26,0		0,2	0,1		35,0	8,2	3	0,3
	Батон витаминизированный	50	113,3	3,8	0,4	24,2	0,1				6,6	25,5	9,9	0,6
	ИТОГО:		524,30	22,10	29,42	54,60	0,2	104,80	0,2		212,90	32,35	32,30	2,30
	ОБЕД													
	Помидор свежий	50	10,8	0,48	0,66	1,98		1,2			25,3	29,6	3,2	
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	126	5,25	5,6	16,6		13,9	0,3		145,8	230,5	32,1	1,2
332	Макароны отварные	200	192	8,25	4,8	31,0	0,1		0,1		21,2	56,8	18,8	1,3
431	Печень по-строгановски	100	174,53	10,1	6,2	7,9	0,1	0,26		1,5	14,05		10,03	2,32
	Сок фруктовый	200	94	1,0		21,2	0,1	2,5			2,6	15,3	6,9	0,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	68,40	3,6	0,48	21,6	0,3				10	34,6	7	0,6
	Йогурт	125	111	3,2	2,5	18,8								
	ИТОГО:		816,33	31,88	20,24	119,08	0,6	17,86	0,4	1,5	219,4	366,8	78,03	5,62

ДЕНЬ 7

№ рецеп- туры блюد	Наименование блюд	Масса порции	Энер- гети- ческая цен- ность ккал	Химический состав, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
302	Каша тиённая с маслом	200/5	386,6	10,34	9,4	52,5	0,2	4,5	0,1		127,6	233,3	22,3	1,8
22	Яйцо варёное	1 шт.	63	5,7	5,4	10,4			0,1		22	76,8	4,8	1
	Сыр	15	54	3,9	4,02	-	0,1	0,0			0,26	0,0	0,0	0,03
685	Чай с сахаром	200/15	35	0,0	0,0	9,1		9,9			84,0	134,1	12,1	1,2
	Батон витаминизированный	50	113,3	3,8	0,4	24,2	0,1				6,6	25,5	9,9	0,6
	ИТОГО:		574,63	23,74	17,34	96,10	0,4	11,20	0,2		240,46	469,70	49,10	4,63
	ОБЕД													
	Помидор свежий	100	10,8	0,48	0,66	1,98		1,2			25,3	29,6	3,2	
139	Суп гороховый с картофелем	250	154,0	8,75	5,35	20,7	0,1	2,2	0,5		67,8	78,3	20	1,0
413	Гуляш из говядины с/с	100/50	225	22,76	17,0	6,41	0,1	1,2			125,9	184,3	25,3	1,0
520	Пюре картофельное	200	167,4	3,78	6,12	24,8	0,1	6,5	0,1		55,5	128,2	36,3	1,3
648	Кисель витаминизированный	200	129,0	0,6		31,6		0,4	0,1		44,8	6	6	1,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	68,40	3,6	0,48	21,6	0,3				10	34,6	7	0,6
	ИТОГО:		766,80	34,24	28,46	102,99	0,6	11,50	0,7		329,30	441,00	97,80	5,20

ДЕНЬ 8

№ рецеп- туры блюد	Наименование блюд	Масса порции	Энер- гети- ческая цен- ность ккал	Химический состав, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
302	Каша геркулесовая с маслом	200/5	280	7,30	10,4	25,2	0,1	2,3	0,1		128,8	125,7	21,5	0,6
	Масло сливочное	10	66	0,16	14,5	0,26	0,1		0,1		7,8	27,4	9,9	0,7
	Батон с джемом	20/20	80	6,63	2,27	6,8	0,1	2,0			4,8	17,3	4,2	
692	Кофейный напиток на молоке	200	134	2,36	1,6	27,5		9,9			84,0	134,1	12,1	1,2
	Батон витаминизированный	50	113,3	3,8	0,4	24,2	0,1				6,6	25,5	9,9	0,6
	ИТОГО:		673,3	20,25	29,6	84,0	0,4	14,2	0,2		232,0	330,0	57,6	3,1
	ОБЕД													
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	126	5,25	5,6	16,6		13,9	0,3		145,8	230,5	32,1	1,2
461	Тефтели	100	154	8,1	14,0	1,99	0,1				45,2	101,2	12,0	0,1
297	Греча рассыпчатая	200	320,4	10,3	8,3	42,6	0,2	2,8			121,3	126,9	26,5	4,3
639	Компот из сухофруктов	200	129	0,6		31,6		0,4	0,1		44,8	6	6	1,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	68,40	3,6	0,48	21,6	0,3				10	34,6	7	0,6
	Фрукты свежие	100	71	0,6	0,6	15,6		4,5	0,1		15,7	22,3	2	0,5
	ИТОГО:		907,52	27,43	28,98	112,71	2,60	21,6	1,4		382,8	521,5	75,6	8,1

ДЕНЬ 9

№ рецеп- туры блюد	Наименование блюд	Масса порции	Энер- гети- ческая цен- ность ккал	Химический состав, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
366	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150	342	29,34	9,10	39,6	0,1	11,5	0,3		298,1	373,9	45,3	1,7
	Сыр	10	36	2,6	2,68		0,1	0,6			128,8	133,5	12,6	0,4
693	Какао на молоке	200	150	3,8	8,0	26,0		0,2	0,1		35,0	8,2	3	0,3
	Батон витаминизированный	50	113,3	3,8	0,4	24,2	0,1				6,6	25,5	9,9	0,6
	ИТОГО:		641,30	34,06	25,32	118	0,3	14,2	0,4		339,70	407,60	50,20	2,60
	ОБЕД													
	Зелёный горошек консервированный	30	10,8	0,48	0,66	1,98		4,6	1,3		29,0	30,9	16,9	0,6
110	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250/10	134	2,78	7,22	14,5	0,1	35,1	1,3		53,2	28,3	25,6	1,2
382	Рыба запечённая с овощами	100/10	234	11,3	9,19	4,43	0,1	15,9			112,5	239,7	15,2	0,3
297	Рис припущенный	200	207	3,73	4,8	36,6			0,1		109,6	122,3	5,9	0,6
639	Компот из сухофруктов	200	129	0,6		31,6		0,4	0,1		44,8	6	6	1,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	68,40	3,6	0,48	21,6	0,3				10	34,6	7	0,6
	Йогурт	125	111	3,2	2,5	18,8								
	ИТОГО:		933,8	31,69	31,8	133,8	0,5	56,0	2,8		359,1	561,8	96,6	4,6

ДЕНЬ 10

№ рецеп- туры блюد	Наименование блюд	Масса порции	Энер- гети- ческая цен- ность ккал	Химический состав, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
302	Каша ячневая с маслом	200/5	233,33	5,76	8,4	33,4	0,1	1,3	0,1		128,8	125,7	21,5	0,6
	Масло сливочное	20	66	0,16	14,5	0,26	0,1		0,1		7,8	27,4	9,9	0,7
692	Кофейный напиток на молоке	200	134	2,36	1,6	27,5		9,9			84,0	134,1	12,1	1,2
	Батон витаминизированный	50	113,3	3,8	0,4	24,2	0,1				6,6	25,5	9,9	0,6
	ИТОГО:		546,63	12,08	24,82	84,30		11,20			227,20	312,70	53,4	3,1
	ОБЕД													
	Сельдь с/с	60	564	20,4	52,8	1,2		0,0			108,24	13,00	35,3	1,44
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	145,0	4,60	7,85	8,65	0,1	67,7	1,3		53,2	54,2	22,4	0,8
478	Жаркое по-домашнему	280	475	22,15	25,3	69,6	0,2	2,5	0,1		228,0	363,5	38,2	2,5
704	Напиток из кураги	200	129,0	0,6		31,6		0,4	0,1		44,8	6	6	1,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	68,40	3,6	0,48	21,6	0,3				10	34,6	7	0,6
	ИТОГО:		1421,00	51,35	86,43	132,65	0,6	70,6	1,50		444,24	471,30	108,90	6,64