УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Баженовская средняя общеобразовательная школа № 96»

_____ В.И. Грушицин

«02» сентября 2024г.
Приказ № 01-29/168 от 02.09.2024г.

Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов на 2024- 2025 учебный год

Возрастная категория: с 7 до 11 лет
Суточная калорийность: завтрак 470-587 Ккал
Обед 705-822 Ккал

Примерное десятидневное меню с расчётом калорийности, витаминов и минеральных веществ блюд
для школьников 7-11 лет на 2024-2025 учебный год
МАОУ «Баженовская СОШ № 96»

ДЕНЬ 1

№ рецептуры блюд	Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность ккал	Химический состав, г			Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
302	Каша геркулесовая с маслом	200/5	233,3	5,76	8,4	33,4	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:		**550,6**	**17,26**	**17,0**	**83,6**	**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	200/20	126,56	2,60	7,76	17,36	0,08	14,80			49,84	126,64	20,48	0,96
443	Плов с тушёным мясом	250	354,46	11,52	11,33	23,33	0,04	0,98	0,14		16,071 00,00	16,07	0,98	
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
	ИТОГО:		**888,60**	**23,26**	**26,91**	**114,67**	**0,42**	**21,76**	**1,24**		**131,91**	**302,84**	**63,55**	**18,84**

ДЕНЬ 2

№ рецептуры блюд	Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность ккал	Химический состав, г			Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
302	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	224	7,30	10,4	25,2	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
	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:		**617,30**	**20,25**	**29,6**	**84,0**	**0,4**	**13,2**	**0,2**		**232,0**	**330,0**	**57,6**	**3,1**
	ОБЕД													
	Огурец свежий	60	7,68			1,92		1,0			22,3	31,6	2	
110	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	200/5	107,20	2,22	5,78	11,60	0,08	10,16	1,04		66,56	67,36	17,92	0,064
451	Котлета мясная	90	222,30	19,63	13,77	4,76	0,08	4,14	1,71		137,07	264,87	29,16	1,62
332	Макароны отварные	180	207,36	5,67	6,40	33,48	0,09		0,09		19,17	42,57	7,92	0,081
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
	ИТОГО:		**852,54**	**32,32**	**27,03**	**120,56**	**0,055**	**20,20**	**3,04**		**315,60**	**469,30**	**72,0**	**4,17**

ДЕНЬ 3

№ рецептуры блюд	Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность ккал	Химический состав, г			Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	B_1	C	A	E	Ca	P	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	8,9	0,7
	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:		**604,6**	**23,14**	**27,87**	**94,7**	**0,3**	**2,4**	**0,2**		**257,10**	**196,8**	**119,5**	**2,3**
	ОБЕД													
171	Суп-пюре из картофеля	200/5	167,4	4,40	4,14	23,20	0,08	6,64			106,88	179,60	12,24	0,96
488	Курица тушёная с овощами	90	186,30	14,48	14,22	3,69	0,09	2,25			16,65	45,45	26,19	0,054
512	Рис припущенный	150	165,75	2,85	4,34	28,58			0,08		67,20	94,73	4,43	0,045
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:		**1125,45**	**47,53**	**25,78**	**171,27**	**0,097**	**13,79**	**0,028**		**261,23**	**379,68**	**160,86**	**3,46**

ДЕНЬ 4

№ рецептуры блюд	Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность ккал	Химический состав, г			Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200/10	129,2	5,6	5.44	15,5	0,02	0,3	0,02	4,0	80,7	67,3	10,1	0,2
	Масло сливочное	20	66	0,16	14,5	0,26	0,1		0,1		7,8	27,4	9,9	0,7
693	Какао на молоке	200	150	3,8	8,1	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		**521,5**	**19,06**	**33,84**	**76,36**	**0,4**	**0,5**	**0,5**	**4,0**	**152,1**	**205,2**	**37,7**	**19,0**
	ОБЕД													
	Свёкла отварная	30	10,8	0,48	0,66	1,98		4,6	2,3		29	30,9	16,9	0,6
149	Суп с крупой	200	179,1	9,4	4,2	18,0	0,053	2,35	0,2	0,16	28,2	14,1	42,1	2,3
496	Котлета натуральная из куры	90	300,16	21,27	19,94	8,94	7,13		47,45	36,77	0,38	4,28	0,04	0,95
534	Капуста тушёная	150	85,50	2,25	3,15	11,70	0,090	15,0			7,88	31,50	18,83	
686	Чай с лимоном	200/15/7	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		**812,56**	**37,60**	**28,43**	**93,82**	**7,57**	**22,35**	**50,05**	**36,93**	**120,26**	**121,38**	**90,87**	**5,75**

ДЕНЬ 5

№ рецептуры блюд	Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность ккал	Химический состав, г			Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	B_1	C	A	E	Ca	P	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	8,9	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	200	123,20	4,60	6,76	16,56	0,08	1,76	0,4		54,24	62,64	16,00	0,80
371	Рыба припущенная горбуша	90	190,80	19,08	12,24		0,09	4,14	1,71		137,07	264,87	29,16	1,62
.203	Пюре картофельное	150	125,55	2,84	4,59	18,60	0,08	4,88	0,08		41,63	96,15	27,23	0,098
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:		**787,55**	**30,92**	**26,57**	**107,16**	**0,55**	**11,18**	**2,29**		**287,74**	**464,26**	**85,39**	**4,42**

ДЕНЬ 6

№ рецептуры блюд	Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность ккал	Химический состав, г			Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
340	Омлет натуральный	110/10	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													
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	100,80	4,20	4,48	13,28		11,12	0,024		116,64	184,40	25,68	0,96
332	Макароны отварные	180	207,36	5,67	6,40	33,48	0,09		0,09		19,17	42,57	7,92	0,081
431	Печень по-строгановски	90	157,08	9,09	5,58	7,11	0,09	0,23		1,35	12,65		9,03	2,09
685	Чай с сахаром	200	35	0,0	0,0	9,1		9,9			84,0	134,1	12,1	1,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	68,40	3,6	0,48	21,6	0,3				10	34,6	7	0,6
	Сок фруктовый	200	94	1,0		21,2	0,1	2,5			2,6	15,3	6,9	0,2
	ИТОГО:		**789,04**	**27,24**	**20,10**	**117,45**	**0,058**	**15,05**	**0,11**	**1,35**	**186,36**	**306,47**	**59,73**	**3,93**

ДЕНЬ 7

№ рецептуры блюд	Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность ккал	Химический состав, г			Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
302	Каша пшённая с маслом	200/5	309,33	10,34	7,52	52,5	0,2	1,3	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	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													
	Фасоль	30	298	21	2	47	0,5						103	
139	Суп гороховый с картофелем	200	123,20	4,59	4,28	16,56	0,08	1,76	0,4		54,24	62,64	16,00	0,08
437	Гуляш	90/50	202,50	20,48	15,30	5,77	0,09	1,08			113,31	165,87	32,67	0,09
520	Пюре картофельное	180	150,66	3,40	5,51	22,32	0,09	5,85	0,09		49,95	115,38	32,67	1,17
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:		**724,16**	**33,15**	**26,23**	**99,83**	**0,56**	**10,29**	**0,59**		**297,60**	**414,09**	**97,54**	**3,24**

ДЕНЬ 8

№ рецептуры блюд	Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность ккал	Химический состав, г			Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
302	Каша геркулесовая с маслом	200/5	224	7,30	10,4	25,2	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
	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:		**617,30**	**20,25**	**29,6**	**84,0**	**0,4**	**13,2**	**0,2**		**232,0**	**330,0**	**57,6**	**3,1**
	ОБЕД													
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	100,80	4,20	4,48	13,28		11,12	0,024		116,64	184,40	25,68	0,96
461	Тефтели	90	138,60	7,29	12,60	1,79	0,09				40,68	91,08	10,80	0,09
297	Греча рассыпчатая	180	288,36	9,27	7,47	38,34	0,018	2,52			109,17	114,21	23,85	3,87
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:		**908,4**	**28,45**	**28,98**	**129,99**	**2,60**	**21,6**	**0,5**		**382,8**	**521,5**	**75,6**	**8,1**

ДЕНЬ 9

№ рецептуры блюд	Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность ккал	Химический состав, г			Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	B_1	C	A	E	Ca	P	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
	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

№ рецептуры блюд	Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность ккал	Химический состав, г			Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Белки, г	Жиры г	Углеводы, 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**	**0,2**		**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	200/5	116	3,68	6,28	6,92	0,08	54,16	10,4		42,56	43,36	17,92	0,64
478	Жаркое по-домашнему	250	424,11	19,78	22,59	62,14	0,018	2,23	0,09		203,57	324,55	34,11	2,23
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:		**1341,11**	**48,06**	**82,15**	**123,46**	**0,2**	**56,79**	**10,59**		**409,17**	**421,51**	100,33	**6,21**