

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Баженовская средняя общеобразовательная школа № 96»



В.И. Грушнин

«02» сентября 2024г.

Приказ № 01-29/168 от 02.09.2024г.

Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов на 2024-2025 годы

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Суточная калорийность: завтрак 543-678 Ккал

обед 814-950 Ккал

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

ДЕНЬ 1

№ рецептуры блюда	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность ккал	Химический состав, г			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)														
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	1,5														
140	Суп картофельный с макарон. изделиями с сыром	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														
	ИТОГО:		962,78	25,23	30,21	121,81	0,44	25,58	1,26		146,30	346,50	70,60	5,70														

ДЕНЬ 2

№ рецеп туры блюдо	Наименование блюда	Масса порции	Энер- гетиче- ская 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													
	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

№ рецептуры блюд	Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность ккал	Химический состав, г			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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				
	Масло сливочное	10	33	0,08	7,25	0,13	0,1		0,1			3,9	13,7	5,0				
	Сыр	15	54	3,9	4,02	-		0,9				128,8	133,5	12,6				
693	Какао на молоке	200	150	3,8	8,0	26,0		0,2	0,1			35,0	8,2	3				
	Батон витаминизированный	50	113,3	3,8	0,4	24,2	0,1					6,6	25,5	9,9				
	ИТОГО:		630,8	27,3	26,1	106	0,3	13,0	0,2			256,9	345,8	61,1				3,3
	ОБЕД																	
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				
488	Курица тушёная с овощами	100	207	16,09	15,8	4,10	0,1	2,5				18,5	50,5	29,1				
512	Рис припущенный	200	221	3,8	5,79	38,1			0,1			109,6	152,3	15,9				
704	Напиток из плодов шиповника	200	129,0	0,6		31,6		0,4	0,1			44,8	6	6				
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	68,40	3,6	0,48	21,6	0,3					10	34,6	7				
	Фрукты свежие	100	71	0,6	0,6	15,6		4,5	0,1			15,7	22,3	2				
	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

№ рецептуры блюд	Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность ккал	Химический состав, г			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	0,1	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																
	Свегла отварная	30	10,8	0,48	0,66	1,98		4,6	2,3		29	30,9	16,9	0,6			
149	Суп с крупной	250	183,2	10,5	5,3	22,1	0,068	3,35	0,3	0,17	32,3	16,3	46,2	2,7			
496	Котлета натуральная из курицы	100	333,51	23,63	22,15	9,93	7,92		52,72	40,85	0,42	4,75	0,04	1,06			
534	Карбаста тушёная	200	114	3,0	4,2	15,6	0,2	20,0		10,5	42,0	25,1					
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		909,91	42,41	33,39	118,41	8,49	32,85	55,52	41,02	142,72	156,85	103,24	15,76			

ДЕНЬ 5

№ рецептуры блюд	Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность ккал	Химический состав, г			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	0,26		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 блюдо	Наименование блюда	Масса порции	Энер- гети- ческая цен- ность ккал	Химический состав, г			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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																
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	Макаронны 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		
685	Чай с сахаром	200/15	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:		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 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	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
302	Каша пшённая 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																	
	Фасоль	30	298	21	2	47	0,5							103				
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	Гречка	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

№ рецепт туры блюдо	Наименование блюда	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	Рассолник 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	Тертелеи	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

№ рецептуры блюд	Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность ккал	Химический состав, г			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
366	Затяжка 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

№ 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	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	