

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Баевская средняя общеобразовательная школа»

431869, Республика Мордовия, Ардатовский район, с.Баево, ул. Советская, д 2/1

Тел.: 8(834-31) -23-315

e-mail: sch.baev@e-mordovia.ru

Утверждаю

Директор школы: *Слугина М.А.*

Приказ № *01/03* от *22.08.2024*



Примерное десятидневное меню МБОУ «Баевская СОШ»

на 2023-2024 учебный год

Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/неделя: Понедельник-1		Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Б			Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
171	150	Каша рисовая рассыпчатая	0,032	2,900	0,052	26,436	
377	200	Чай с лимоном	0,245	0,056	15,189	63,085	
	40	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400	
	60	Гуляш куриный с подливом	1,684	23,305	13,358	32,146	
	40	Яйцо отварное	12,7	10,9	0,7	157	
	50	Кондитерское изделие	0,025		19,850	80,250	
		Итого на <i>Завтрак</i>	17,726	37,521	67,629	447,317	
<i>Обед</i>							
71	60	Овощи порционные	0,726	0,132	2,508	15,840	
102	200	Щи со сметаной	1,984	4,706	11,558	97,360	
294	90	Котлеты рубленые из мяса птицы	12,294	19,712	13,358	278,837	
202	150	Рожки отварные	6,412	3,654	45,942	282,810	
376	200	Компот апельсиновый	0,200	0,051	17,039	61,385	
	20	Хлеб пшеничный	1,520	0,180	9,240	44,200	
	30	Хлеб ржано-пшеничный	2,220	0,390	12,960	63,300	
		Итого за <i>Обед</i>	28,987	34,058	97,006	800,518	
День/неделя: Вторник-1							
№ рец.	Масса порции	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
175	150	Каша молочная "Дружба"	5,372	4,422	23,942	162,366	
384	200	Кофейный напиток со сгущ. молоком	5,210	5,473	16,678	137,170	
	100	Пицца ленивая	8,857	7,898	23,042	197,320	
	120	Фрукт	0,560	0,560	13,720	65,800	
		Итого на <i>Завтрак</i>	17,741	15,580	80,360	540,218	
<i>Обед</i>							
71	60	Салат из свежих овощей	0,726	0,132	5,208	15,840	
88	200	Суп картофельный с горохом	5,210	5,473	16,688	137,170	
291	200	Плов из мяса птицы	19,077	20,427	13,723	269,227	
349	200	Компот из сухофруктов	0,780	0,060	32,110	105,250	
	20	Хлеб пшеничный	1,520	0,180	9,240	44,200	
	30	Хлеб ржано-пшеничный	2,220	0,390	12,960	63,300	
	50	Кондитерское изделие	4,260	4,516		56,320	
		Итого за <i>Обед</i>	33,793	31,178	89,929	691,307	

Возрастная группа с 11 до 17 лет

День/неделя: Понедельник-1		Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Б			Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
171	200	Каша рисовая рассыпчатая	4,422	5,372	23,942	162,366	
377	200	Чай с лимоном	0,245	0,056	15,189	63,085	
	40	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400	
	60	Гуляш куриный с подливом	1,684	23,305	13,358	32,146	
	40	Яйцо отварное	12,7	10,9	0,7	157	
	50	Кондитерское изделие	0,025		19,850	80,250	
		Итого на <i>Завтрак</i>	15,809	14,191	70,305	472,521	
<i>Обед</i>							
71	60	Овощи порционные	0,726	0,132	2,508	15,840	
102	250	Щи со сметаной	5,240	5,473	16,688	137,170	
294	90	Котлеты рубленые из мяса птицы	12,294	19,712	13,358	278,837	
173	180	Каша гречневая, рассыпчат	5,584	5,077	25,189	168,365	
376	200	Компот апельсиновый	0,200	0,051	17,039	61,385	
	30	Хлеб пшеничный	2,280	0,270	13,860	66,300	
	40	Хлеб ржано-пшеничный	2,960	0,520	17,280	84,400	
		Итого за <i>Обед</i>	29,284	31,235	92,062	812,297	
День/неделя: Вторник-1							
№ рец.	Масса порции	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
175	200	Каша молочная "Дружба"	5,897	6,915	32,249	215,565	
384	200	Кофейный напиток со сгущ. молоком	5,210	5,473	16,678	137,170	
	100	Пицца ленивая	8,857	7,898	23,042	197,320	
	120	Фрукт	0,560	0,560	13,720	65,800	
		Итого на <i>Завтрак</i>	20,524	20,846	85,689	615,855	
<i>Обед</i>							
71	60	Салат из свежих овощей	0,726	0,132	5,208	15,840	
88	250	Суп картофельный с горохом	6,641	6,601	21,176	171,090	
291	230	Плов из мяса птицы	23,846	25,534	17,154	336,534	
349	200	Компот из сухофруктов	0,780	0,060	32,110	105,250	
	30	Хлеб пшеничный	2,280	0,270	13,860	66,300	
	40	Хлеб ржано-пшеничный	2,960	0,520	17,280	84,400	
	50	Кондитерское изделие	4,260	4,516		56,320	
		Итого за <i>Обед</i>	41,493	33,117	106,788	779,414	

Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/неделя: Среда-1		Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Б			Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
188	200/20	Запеканка рисовая с творогом и стущ. мол.	19,638	16,042	43,353	400,053	
15	60	Бутерброд с сыром	4,260	4,512	3,801	54,224	
376	200	Компот из свежих яблок	0,200	0,051	17,039	61,038	
	50	Кондитерское изделие	0,560	0,560	13,720	65,800	
		Итого на <i>Завтрак</i>	22,386	25,177	85,301	646,864	
<i>Обед</i>							
71	60	Овощи порционные	0,726	0,132	2,508	15,840	
103	200	Суп картофельный с вермишелью	1,650	2,232	11,225	71,870	
243	90	Биточки из мяса птицы	9,350	20,315	0,340	221,850	
199	150	Пюре из бобовых с маслом	17,282	4,100	36,127	250,536	
342	200	Компот из кураги	0,220	0,060	20,610	70,250	
	20	Хлеб пшеничный	1,520	0,180	9,240	44,200	
	30	Хлеб ржано-пшеничный	2,220	0,390	12,960	63,300	
		Итого за <i>Обед</i>	32,968	27,409	93,010	737,846	
День/неделя: Четверг-1							
№ рец.	Масса порции	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
210	150	Суп молочный с вермишелью	13,290	12,660	13,670	196,820	
	60	Бутерброд с маслом	6,400	4,600	18,300	139,800	
377	200	Компот из свежих яблок	0,245	0,056	17,189	63,085	
	100	Фрукт	0,560	0,560	13,720	65,800	
		Итого на <i>Завтрак</i>	20,495	17,876	62,879	465,505	
<i>Обед</i>							
72	60	Салат из свежих овощей	0,936	0,072	7,962	37,170	
82	200	Борщ со сметаной	1,904	4,676	12,216	99,250	
289	200	Рагу овощное из мяса птицы	23,014	24,863	32,544	412,630	
342	200	Кофейный напиток	0,220	0,060	20,610	70,250	
	20	Хлеб пшеничный	1,520	0,180	9,240	44,200	
	30	Хлеб ржано-пшеничный	2,220	0,390	12,960	63,300	
	50	Кондитерское изделие	0,025		19,850	80,250	
		Итого за <i>Обед</i>	29,839	30,241	107,420	807,050	

Возрастная группа с 11 до 17 лет

День/неделя: Среда-1		Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Б			Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
188	250/20	Запеканка рисовая с творогом и стущ. мол.	23,172	18,620	49,675	463,385	
15	60	Бутерброд с сыром	4,260	4,512	3,801	54,224	
376	200	Компот из свежих яблок	0,200	0,051	17,039	61,038	
	50	Кондитерское изделие	0,560	0,560	13,720	65,800	
		Итого на <i>Завтрак</i>	29,303	33,860	71,751	755,024	
<i>Обед</i>							
71	60	Овощи порционные	0,726	0,132	2,508	15,840	
103	250	Суп картофельный с вермишелью	2,071	3,290	14,066	94,520	
243	90	Биточки из мяса птицы	9,350	20,315	0,340	221,850	
199	180	Пюре из бобовых с маслом	20,740	5,065	43,355	301,965	
342	200	Компот из кураги	0,220	0,060	20,610	70,250	
	30	Хлеб пшеничный	2,280	0,270	13,860	66,300	
	40	Хлеб ржано-пшеничный	2,960	0,520	17,280	84,400	
		Итого за <i>Обед</i>	38,347	29,682	112,019	855,125	
День/неделя: Четверг-1							
№ рец.	Масса порции	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
210	200	Суп молочный с вермишелью	14,300	13,100	14,200	197,820	
	60	Бутерброд с маслом	6,400	4,600	18,300	139,800	
377	200	Компот из свежих яблок	0,245	0,056	17,189	63,085	
	100	Фрукт	0,560	0,560	13,720	65,800	
		Итого на <i>Завтрак</i>	21,505	18,316	63,409	466,505	
<i>Обед</i>							
72	60	Салат из свежих овощей	0,936	0,072	7,962	37,170	
82	250	Борщ со сметаной	2,424	5,884	15,200	124,360	
289	230	Рагу овощное из мяса птицы	28,768	25,863	40,680	515,788	
342	200	Кофейный напиток	0,220	0,060	20,610	70,250	
	30	Хлеб пшеничный	2,280	0,270	13,860	66,300	
	40	Хлеб ржано-пшеничный	2,960	0,520	17,280	84,400	
	50	Кондитерское изделие	0,025		19,850	80,250	
		Итого за <i>Обед</i>	37,613	32,669	135,442	978,518	

Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/неделя: Пятница-1									
№ реч.	Наименование дней недели, блюды	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Завтрак</i>									
174	Каша рисовая молочная	150	4,258	4,704	25,506	161,997			
15	Бутерброд с сыром	60	4,260	4,512	3,801	54,224			
342	Компот апельсиновый	200	0,220	0,060	20,610	70,250			
	Фрукт	150	0,560	0,560	13,720	65,800			
	Итого на <i>Завтрак</i>		9,298	9,836	63,637	352,271			
<i>Обед</i>									
71	Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840			
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,706	2,380	11,018	75,380			
268	Курица тушеная с овощами	100	13,557	20,449	11,010	281,810			
202	Макаронные отварные	150	6,412	3,654	45,942	222,810			
357	Кисель витаминизированный	200			30,180	97,900			
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300			
	Итого за <i>Обед</i>		26,495	27,185	122,858	801,240			
День/неделя: Понедельник-2									
№ реч.	Наименование дней недели, блюды	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Завтрак</i>									
	Бутерброд с отварным мясом птицы	60	6,000	6,500	1,124	3,172			
204	Рожки отварные с сыром	200	11,172	8,822	38,122	277,756			
342	Компот апельсиновый	200	0,200	0,060	20,610	70,250			
	Кондитерское изделие	50	0,560	0,560	113,720	65,800			
	Итого на <i>Завтрак</i>		17,932	15,942	173,576	416,978			
<i>Обед</i>									
72	Икра овощная	60	0,849	4,131	8,542	75,230			
82	Суп картофельный с вермишелью	200	14,294	19,712	11,358	278,837			
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,294	19,712	11,358	278,837			
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,694	4,621	21,179	140,396			
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	32,110	105,250			
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300			
	Итого за <i>Обед</i>		38,651	48,806	106,747	986,050			

Возрастная группа с 11 до 17 лет

День/неделя: Пятница-1									
№ реч.	Наименование дней недели, блюды	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Завтрак</i>									
174	Каша рисовая молочная	200	5,637	6,263	33,276	212,826			
15	Бутерброд с сыром	60	4,260	4,512	3,801	54,224			
342	Компот апельсиновый	200	0,220	0,060	20,610	70,250			
	Фрукт	150	0,560	0,560	13,720	65,800			
	Итого на <i>Завтрак</i>		10,677	11,395	71,407	403,100			
<i>Обед</i>									
71	Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840			
101	Суп картофельный с пшеном	250	2,190	3,491	14,980	100,430			
268	Курица тушеная с овощами	100	13,557	20,449	11,010	281,810			
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	54,415	269,645			
357	Кисель витаминизированный	200			30,180	97,900			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400			
	Итого за <i>Обед</i>		29,453	29,397	144,283	818,930			
День/неделя: Понедельник-2									
№ реч.	Наименование дней недели, блюды	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Завтрак</i>									
	Бутерброд с отварным мясом птицы	60	6,000	6,500	1,124	3,172			
204	Рожки отварные с сыром	230	13,690	10,995	45,580	338,745			
342	Компот апельсиновый	200	0,200	0,060	20,610	70,250			
	Кондитерское изделие	50	0,560	0,560	113,720	65,800			
	Итого на <i>Завтрак</i>		20,450	18,115	181,034	477,967			
<i>Обед</i>									
72	Икра овощная	60	0,849	4,131	8,542	75,230			
82	Суп картофельный с вермишелью	250	16,294	20,520	12,150	281,837			
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,294	19,712	11,358	278,837			
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,750	4,790	23,180	160,210			
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	32,110	105,250			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400			
	Итого за <i>Обед</i>		42,207	50,003	118,480	1052,064			

Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/неделя: Вторник-2									
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Завтрак</i>									
175	Каша рисовая молочная	150	4,422	5,372	23,942	162,366			
379	Кофейный напиток со стущ. молоком	200	3,960	3,000	23,274	111,870			
	Бутерброд с сыром	60	8,557	7,898	23,042	197,320			
	Фрукт	150	0,560	0,560	13,720	65,800			
	Итого на <i>Завтрак</i>		19,646	16,762	94,385	585,227			
<i>Обед</i>									
71	Овощи порционные	60	1,066	3,068	6,611	59,040			
96	Рассольник московский	200	2,196	4,054	14,779	105,130			
213	Курица, тушенная с овощами	100	13,577	20,449	11,010	281,810			
128	Картофельное пюре	150	3,947	3,971	29,134	168,516			
342	Компот из свежих яблок	200	0,148	0,068	21,296	69,920			
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300			
	Итого за <i>Обед</i>		24,674	32,180	105,030	791,916			
День/неделя: Среда-2									
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Завтрак</i>									
13	Бутерброд с маслом	60	4,160	4,176	1,254	54,224			
210	Каша пшеничная молочная	200	8,797	7,083	45,753	282,786			
376	Чай с лимоном	200	0,200	0,051	17,039	61,385			
	Кондитерское изделие	60	0,025		19,850	80,250			
	Итого на <i>Завтрак</i>		6,035	6,459	49,368	267,729			
<i>Обед</i>									
71	Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840			
88	Щи из свежей капусты со сметанной	200	1,984	4,706	11,558	97,360			
534	Рыба, запеченная с овощами	90	22,232	2,294	3,495	151,300			
128	Каша рисовая рассыпчатая	150	0,032	2,900	0,052	26,436			
342	Компот ассорти (мандарин, яблоко)	200	0,220	0,060	20,610	70,250			
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300			
	Итого за <i>Обед</i>		28,934	10,662	60,423	468,686			

Возрастная группа с 11 до 17 лет

День/неделя: Вторник-2									
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Завтрак</i>									
175	Каша рисовая молочная	200	5,897	6,915	32,249	215,565			
379	Кофейный напиток со стущ. молоком	200	3,960	3,000	23,274	111,870			
	Бутерброд с сыром	60	8,557	7,898	23,042	197,320			
	Фрукт	150	0,560	0,560	13,720	65,800			
	Итого на <i>Завтрак</i>		21,873	18,541	105,789	657,776			
<i>Обед</i>									
71	Овощи порционные	60	1,066	3,068	6,611	59,040			
96	Рассольник московский	250	2,786	5,285	18,109	134,870			
213	Курица, тушенная с овощами	100	13,577	20,449	11,010	281,810			
128	Картофельное пюре	180	5,584	5,077	25,189	168,565			
342	Компот из свежих яблок	200	0,148	0,068	21,296	69,920			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400			
	Итого за <i>Обед</i>		28,401	34,737	113,255	864,905			
День/неделя: Среда-2									
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Завтрак</i>									
13	Бутерброд с маслом	60	4,160	4,176	1,254	54,224			
210	Каша пшеничная молочная	250	9,750	8,321	47,630	295,540			
376	Чай с лимоном	200	0,200	0,051	17,039	61,385			
	Кондитерское изделие	60	0,025		19,850	80,250			
	Итого на <i>Завтрак</i>		6,456	7,517	52,209	290,109			
<i>Обед</i>									
71	Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840			
88	Щи из свежей капусты со сметанной	250	2,543	5,924	14,732	123,520			
534	Рыба, запеченная с овощами	90	22,232	2,294	3,495	151,300			
128	Каша рисовая рассыпчатая	180	0,110	3,117	0,090	28,436			
342	Компот ассорти (мандарин, яблоко)	200	0,220	0,060	20,610	70,250			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400			
	Итого за <i>Обед</i>		31,071	12,317	72,575	540,046			

Возрастная группа с 11 до 17 лет

День/неделя: Четверг-2		Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Б			Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
210		Суп молочный с вермишелью	200	14,300	13,100	14,200	197,820
376		Компот из свежих яблок	200	0,200	0,054	17,039	61,386
		Фрукт	150	0,560	0,560	13,720	65,800
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
		Кондитерское изделие	50	0,025		19,850	80,250
		Итого на <i>Завтрак</i>		9,722	7,889	101,338	511,401
<i>Обед</i>							
71		Салат из свежих овощей	60	0,726	0,132	5,208	15,840
102		Суп картофельный с горохом	250	6,170	6,720	17,113	141,170
268		Биточки из мяса птиц	90	14,064	26,858	23,064	331,460
202		Макаронные отварные	180	7,740	4,535	54,415	269,645
342		Кофейный напиток	200	0,220	0,060	20,610	70,250
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
		Итого за <i>Обед</i>		32,160	39,095	151,550	979,065
День/неделя: Пятница-2							
День/неделя: Пятница-2		Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Б			Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
175		Каша молочная «Дружба»	200	6,897	6,915	32,249	275,565
342		Компот апельсиновый	200	0,220	0,060	20,610	70,250
15		Бутерброд с сыром	60	4,260	4,512	3,804	54,224
		Фрукт	120	0,560	0,560	13,720	65,800
		Итого на <i>Завтрак</i>		34,350	34,280	92,058	884,341
<i>Обед</i>							
71		Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840
82		Борщ со сметаной	250	2,424	5,884	15,200	124,560
268		Курица тушен. с овощами	100	13,557	20,449	11,010	281,840
128		Каша гречневая рассыпчат.	180	4,750	4,790	23,180	160,210
349		Компот из свежих яблок	200	0,780	0,060	2,210	105,520
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
		Итого за <i>Обед</i>		27,124	29,511	84,114	808,630