

Утверждаю:

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Республике Мордовия в

Чамзинском, Ардатовском, Атяшевском,

Большеберезниковском,

Дубенском районах

А.И.Чубса

Директор школы /Султанова М.А./

Приказ № _____ от _____

01.10.2024



Примерное Десятидневное меню МБОУ «Баевская СОШ»

на 2024-2025 учебный год

Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/неделя: Понедельник-1						
№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	0,032	2,900	0,052	26,436
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Гуляш куриный с подливом	60	1,684	23,305	13,358	32,146
	Яйцо отварное	40	12,7	10,9	0,7	157
	Кондитерское изделие	50	0,025		19,850	80,250
	Итого на Завтрак		17,726	37,521	67,629	447,317
Обед						
71	Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840
102	Щи со сметаной	200	1,984	4,706	11,558	97,360
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	12,294	19,712	13,358	278,837
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	45,942	282,810
376	Компот апельсиновый	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	Хлеб пшеничный	40	1,520	0,180	9,240	44,200
	Хлеб ржаной	30	2,220	0,390	12,960	63,300
	Итого за Обед		28,987	34,058	97,006	800,518

№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
175	Каша молочная “Дружба”	150	5,372	4,422	23,942	162,366
384	Кофейный напиток со стущ. молоком	200	5,210	5,473	16,678	137,170
	Пицца ленивая	100	8,857	7,898	23,042	197,320
	Фрукт	120	0,560	0,560	13,720	65,800
	Итого на Завтрак		17,741	15,580	80,360	540,218

Возрастная группа с 11 до 17 лет

День/неделя: Понедельник-1							
№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,422	5,372	23,942	162,366	
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	
	Гуляш куриный с подливом	60	1,684	23,305	13,358	32,146	
	Яйцо отварное	40	12,7	10,9	0,7	157	
	Кондитерское изделие	50	0,025		19,850	80,250	
	Итого на Завтрак		15,809	14,191	70,305	472,521	

71	Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840
102	Щи со сметаной	250	5,240	5,473	16,688	137,170
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	12,294	19,712	13,358	278,837
173	Каша гречневая, рассыпчат	180	5,584	5,077	25,189	168,365
376	Компот апельсиновый	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	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 Обед			29,284	31,235	92,062	812,297
Всего за Понедельник-1						

Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/неделя: Среда-1							
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущ. мол.	200/20	19,638	16,042	43,353	400,053	
15	Бутерброд с сыром	60	4,260	4,512	3,801	54,224	
376	Компот из свежих яблок	200	0,200	0,051	17,039	61,038	
	Кондитерское изделие	50	0,560	0,560	13,720	65,800	
	Итого на Завтрак		22,386	25,177	85,301	646,864	
Обед							
71	Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840	
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,650	2,232	11,225	71,870	
243	Биточки из мяса птиц	90	9,350	20,315	0,340	221,850	
199	Пюре из бобовых с маслом	150	17,282	4,100	36,127	250,536	
342	Компот из кураги	200	0,220	0,060	20,610	70,250	
	Хлеб пшеничный	40	1,520	0,180	9,240	44,200	
	Хлеб ржаной	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
	Итого за Обед		32,968	27,409	93,010	737,846	
День/неделя: Четверг-1							
№ рец.	Наименование дней недели блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
210	Суп молочный с вермишелью	150	13,290	12,660	13,670	196,820	
	Бутерброд с маслом	60	6,400	4,600	18,300	139,800	
377	Компот из свежих яблок	200	0,245	0,056	17,189	63,085	
	Фрукт	100	0,560	0,560	13,720	65,800	
	Итого на Завтрак		20,495	17,876	62,879	465,505	
Обед							
72	Салат из свежих овощей	60	0,936	0,072	7,962	37,170	
82	Борщ со сметаной	200	1,904	4,676	12,216	99,250	
289	Рагу овощное из мяса птиц	200	23,014	24,863	32,544	412,630	
342	Кофейный напиток	200	0,220	0,060	20,610	70,250	
	Хлеб пшеничный	40	1,520	0,180	9,240	44,200	
	Хлеб ржаной	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
	Кондитерское изделие	50	0,025		19,850	80,250	
	Итого за Обед		29,839	30,241	107,420	807,050	

Возрастная группа с 11 до 17 лет

День/неделя: Среда-1							
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
188	Запеканка рисовая с творогом и стущ. мол.	250/20	23,172	18,620	49,675	463,385	
15	Бутерброд с сыром	60	4,260	4,512	3,801	54,224	
376	Компот из свежих яблок	200	0,200	0,051	17,039	61,038	
	Кондитерское изделие	50	0,560	0,560	13,720	65,800	
	Итого на Завтрак		29,303	33,860	71,751	755,024	
Обед							
71	Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840	
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,071	3,290	14,066	94,520	
243	Биточки из мяса птиц	90	9,350	20,315	0,340	221,850	
199	Пюре из бобовых с маслом	180	20,740	5,065	43,355	301,965	
342	Компот из кураги	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 Обед		38,347	29,652	112,019	855,125	
День/неделя: Четверг-1							
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
210	Суп молочный с вермишелью	200	14,300	13,100	14,200	197,820	
	Бутерброд с маслом	60	6,400	4,600	18,300	139,800	
377	Компот из свежих яблок	200	0,245	0,056	17,189	63,085	
	Фрукт	100	0,560	0,560	13,720	65,800	
	Итого на Завтрак		21,505	18,316	63,409	466,505	
Обед							
72	Салат из свежих овощей	60	0,936	0,072	7,962	37,170	
82	Борщ со сметаной	250	2,424	5,884	15,200	124,360	
289	Рагу овощное из мяса птиц	230	28,768	25,863	40,680	515,788	
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	
	Кондитерское изделие	50	0,025		19,850	80,250	
	Итого за Обед		37,613	32,669	135,442	978,518	

Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/неделя: Пятница-1									
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
Завтрак									
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 Завтрак		9,298	9,836	63,637	352,271			
Обед									
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 тушенная с овощами	100	13,557	20,449	11,010	281,810			
202	Макароны отварные	150	6,412	3,654	45,942	222,810			
357	Кисель витаминизированный	200			30,180	97,900			
	Хлеб пшеничный	40	1,520	0,180	9,240	44,200			
	Хлеб ржаной	30	2,220	0,390	12,960	63,300			
	Итого за Обед		26,495	27,185	122,858	801,240			
День/неделя: Понедельник-2									
№ рец.	Наименование дней недели блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	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 Завтрак		17,932	15,942	173,576	416,978			
Обед									
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 рубленные 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	40	1,520	0,180	9,240	44,200			
	Хлеб ржаной	30	2,220	0,390	12,960	63,300			
	Итого за Обед		38,651	48,806	106,747	986,050			

Возрастная группа с 11 до 17 лет

День/неделя: Пятница-1							
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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 Завтрак		10,677	11,395	71,407	403,100	
Обед							
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 тушенная 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 Обед		29,453	29,397	144,283	818,930	
День/неделя: Понедельник -2							
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	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 Завтрак		20,450	18,115	181,034	477,967	
Обед							
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 рубленные 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 Обед		42,207	50,003	118,480	1052,064	

Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/неделя: Вторник-2							
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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 Завтрак		19,646	16,762	94,385	585,227	
Обед							
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	40	1,520	0,180	9,240	44,200	
	Хлеб ржаной	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
	Итого за Обед		24,674	32,180	105,030	791,916	
День/неделя: Среда-2							
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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 Завтрак		6,035	6,459	49,368	267,729	
Обед							
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	40	1,520	0,180	9,240	44,200	
	Хлеб ржаной	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
	Итого за Обед		28,934	10,662	60,423	468,686	

Возрастная группа с 11 до 17 лет

День/неделя: Вторник-2							
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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	
Обед							
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							
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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	
Обед							
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							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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 Завтрак		9,722	7,889	101,338	511,401	
Обед							
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	Макароны 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 Обед		32,160	39,095	151,550	979,065	
День/неделя: Пятница-2							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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 Завтрак		34,350	34,280	92,058	884,341	
Обед							
71	Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840	
82	Борщ со сметаной	250	2,424	5,884	15,200	124,360	
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 Обед		27,124	29,511	84,114	808,630	

Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/неделя: Четверг-2							
№ рец.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
210	Суп молочный с вермишелью	150	13,290	12,670	13,670	196,820	
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>		8,247	6,346	93,031	458,202	
Обед							
71	Салат из свежих овощей	60	0,726	0,132	5,208	15,840	
102	Суп картофельный с горохом	200	5,210	5,473	16,678	137,170	
268	Биточки из мяса птиц	90	14,064	26,858	23,064	331,460	
202	Макароны отварные	150	6,412	3,654	45,942	222,476	
342	Кофейный напиток	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>		30,372	36,747	133,702	884,696	
День/неделя: Пятница-2							
№ рец.	Наименование дней недели блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
175	Каша молочная «Дружба»	150	5,372	4,422	23,942	211,366	
342	Компот апельсиновый	200	0,220	0,060	20,610	70,250	
15	Бутерброд с сыром	60	4,226	4,512	3,804	97,224	
	Фрукт	120	0,560	0,560	13,720	65,800	
	Итого на <i>Завтрак</i>		31,832	32,167	104,290	823,352	
Обед							
71	Овощи порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840	
82	Борщ со сметаной	200	1,904	4,776	12,216	99,250	
268	Курица тушен. с овощами	100	13,557	20,449	11,010	281,840	
128	Каша гречневая рассыпчат.	150	4,694	4,621	21,179	140,396	
349	Компот из свежих яблок	200	0,780	0,060	2,210	105,520	
	Хлеб пшеничный	40	1,520	0,180	9,240	44,200	
	Хлеб ржаной	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
	Итого за <i>Обед</i>		25,147	28,064	70,332	722,966	