

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Базойская ООШ»

_____ Кудряшова Т.В.

Приказ №15 от 09.01.2025 г.

**10-дневное меню
одноразового питания
для обучающихся из многодетных семей
МКОУ «Базойская ООШ»
на 2024-2025 учебный год
зимне-весенний сезон**

День: 1-ый
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
пром	Помидоры нарезка	60	0,3	0,00	1,9	8,8	2,80	4,00	5,20	0,18	0,01	5,00	0,00
98	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
171	Рис припущенный	180	5,7	6,1	22,9	163,6	0,6	4,9	11,0	5,6	2,0	0,1	10,0
279	Тефтели	100	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
331	Соус томатно- сметанный	100	1,27	7,05	5,52	89,31	21,02	2,74	19,72	0,15	0,01	0,18	0,09
пром	Хлеб	60	2,3	0,3	11,5	57,9	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
пром	Сок	200	0,9	0,00	18,18	76	1,40	2,80	8,00	0,13	0,02	4,00	0,00
	Итого:	950	27,94	33,9	90,43	766,89	136,74	67,15	262,63	8,38	2,25	6,45	62,37

День: 2-ой
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
пром	Огурец нарезка	60	0,5	0,00	1,6	8,4	21,85	13,3	32,8	0,57	0,02	4,75	0,03
81	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
317	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
288	Птица отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00
пром	Сок	200	0,9	-	18,18	76	1,40	2,80	8,00	0,13	0,02	4,00	0,00
пром	Хлеб	60	3,32	0,52	19,24	90,8	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого:	870	27,47	31,82	111,81	758,55	104,84	117,09	370,12	6,68	0,45	10,56	28,03

День: 3-ий
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
пром	Огурец нарезка	60	0,5	0,00	1,6	8,4	21,85	13,3	32,8	0,57	0,02	4,75	0,03
82	Суп картофельный с вермишелью	250	2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00
215	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
313	Каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
пром	Сок	200	0,9	0,00	18,18	76,00	1,40	2,80	8,00	0,13	0,02	4,00	0,00
пром	Хлеб	60	3,32	0,52	19,24	90,8	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого:	870	32,36	21,82	116,21	795,01	117,01	177,36	572,08	9,00	0,53	11,5	28,80

День: 4-ый
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
пром	Огурец нарезка	60	0,5	0,00	1,6	8,4	21,85	13,3	32,8	0,57	0,02	4,75	0,03
170	Борщ со сметаной	250	1,7	5,3	10,3	96,3	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
321	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
288	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00
пром	Сок	200	0,9	0,00	18,18	76,00	1,40	2,80	8,00	0,13	0,02	4,00	0,00
пром	Хлеб	60	3,32	0,52	19,24	90,8	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого:	850	31,19	25,18	73,85	546,15	155,15	107,93	363,87	5,33	0,34	34,78	50,63

День: 5-ый
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
пром	Помидор нарезка	60	0,3	0,00	1,9	8,8	2,80	4,00	5,20	0,18	0,01	5,00	0,00
187	Щи со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
313	Гречка отварная	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
215	Котлета мясная	100	9	9,8	5,64	146,3	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
пром	Сок	200	0,9	0,00	18,18	76	1.40	2.80	8.00	0.13	0.02	4.00	0.00
пром	Хлеб	60	3.32	0.52	19.24	90.8	13.03	17.53	41.58	0.80	0.08	0.00	0.00
	Итого:	844	24,91	22,69	101,23	713,91	121,61	168,71	538,79	8,54	0,49	23,61	28,77

День: 6-ой
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
пром	Помидор нарезка	60	0,3	0,00	1,9	8,8	2,80	4,00	5,20	0,18	0,01	5,00	0,00
104/105	Суп с пшеном	250	25,50	8,50	38,30	331,3	4,00	30,00	32,00	17,00	17,00	12,00	69,00
171	Рис отварной	130	4,4	1,6	36,9	179,7	2,7	17,00	24,00	6,9	9,6	0,00	0,00
288	Цыпленок отварной	74	14,2	10,9	0,14	155,4	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00
пром	Сок	200	0,9	0,00	18,18	76	1.40	2.80	8.00	0.13	0.02	4.00	0.00
пром	Хлеб	60	3,32	0,52	19,24	90,8	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого:	774	48,62	21,52	114,66	842	62,93	91,33	253,78	26,81	26,75	21	89

День: 7-ой
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
пром	Помидор нарезка	60	0,3	0,00	1,9	8,8	2,80	4,00	5,20	0,18	0,01	5,00	0,00
104/105	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50	31,90	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95
313	Гречка отварная	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
228	Рыба припущенная	100	7,65	1,01	3,18	52,50	12,88	10,00	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75
пром	Сок	200	0,19	0,00	18,18	76	1,40	2,80	8,00	0,13	0,02	4,00	0,00
пром	Хлеб	60	3,32	0,52	19,24	90,8	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого:	870	28,69	14,71	107,27	683,86	79,31	164,37	546,99	8,52	0,55	22,3	8,72

День: 8-ой
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
пром	Огурец нарезка	60	0,5	0,00	1,6	8,4	21,85	13,3	32,8	0,57	0,02	4,75	0,03
98	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
317	Макаронны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
294	Котлета из мяса курицы	100	12,13	17,40	9,86	245,00	70,00	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80,00
пром	Сок	200	0,9	0,00	18,18	76,00	1,40	2,80	8,00	0,13	0,02	4,00	0,00
пром	Хлеб	60	3,32	0,52	19,24	90,8	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого:	870	29,7	31,48	62,25	702,28	152,85	87,82	300,05	4,49	0,31	5,12	109,31

День: 9-ый
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
пром	Помидор нарезка	60	0,3	0,00	1,9	8,8	2,80	4,00	5,20	0,18	0,01	5,00	0,00
94	Рассольник со сметаной	250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
317	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
358	Тефтели в соусе	100	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
пром	Сок	200	0,9	0,00	18,18	76	1,40	2,80	8,00	0,13	0,02	4,00	0,00
пром	Хлеб	60	3,32	0,52	19,24	90,8	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого:	870	24,56	24,56	86,83	653,15	107,96	106,79	309,69	4,71	0,34	13,61	79

День: 10-ый
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
пром	Огурец нарезной	60	0,5	0,00	1,6	8,4	21,85	13,3	32,8	0,57	0,02	4,75	0,03
81	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
284	Плов с дыпленком	200	10,80	1,60	41,60	232,00	2,00	3,40	9,30	2,20	5,10	0,70	16,30
пром	Сок	200	0,9	0,00	18,18	76,00	1,40	2,80	8,00	0,13	0,02	4,00	0,00
пром	Хлеб	60	3,32	0,52	19,24	90,80	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого:	770	21,01	7,40	96,95	542,55	76,36	72,33	178,86	5,73	10,07	15,26	16,3