

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Базойская основная общеобразовательная школа»
636173, с. Базой, Кожевниковского района, Томской области, ул. Советская, д. 27,
тел. (838244)36532, тел/факс (838244) 36532; mail: baz-school@kozhevnikovo.gov70.ru, ИНН 7008004754

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Базойская ООШ»

_____ Кудряшова Т.В.

Приказ №15 от 09.01.2025 г.

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

День: 1-ый
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	Помидоры нарезка	60	0,30	0,00	1,90	8,80	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	5,70	6,10	22,90	163,60	0,60	4,90	11,00	5,60	2,00	0,10	10,00
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	2,30	0,30	11,50	57,90	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
348	Какао	200	0,6	0,00	29,00	111,20	2,50	4,90	5,00	3,30	0,40	0,40	22,00
	Итого:	950	27,64	33,9	101,25	802,09	137,84	69,25	267,63	11,68	2,65	6,85	84,37

День: 2-ой
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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
63	Салат из огурцов и помидоров	60	0,55	2,30	2,20	31,20	11,37	9,05	18,5	1,63	1,26	12,62	4,41
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	Цыпленок отварной	100	14,20	10,90	1,14	155,40	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00
пром	Сок	200	0,90	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:	870	33,72	28,22	87,97	736,75	233,76	124,04	429,82	7,87	2,51	19,73	72,41

День: 3-ий
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мп)				Витамины (мп)		
			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	Салат из помидор	60	0,30	0,00	1,90	8,8	2,80	4,00	5,20	0,18	0,01	5,00	0,00
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
393	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,00	1,20	1,50	1,00	4,40	0,00	0,00	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:	870	31,19	21,82	112,33	775,41	97,76	165,41	545,48	13,01	0,52	11,75	28,77

День: 4-ый
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мп)				Витамины (мп)		
			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	1,60	8,40	21,85	13,3	32,80	0,57	0,02	4,75	0,03
170	Борщ со сметаной	250	1,70	5,30	10,30	96,30	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	0,90	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	642,45	155,15	107,93	371,87	5,46	0,36	38,78	50,63

День: 5-ый
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	Винегрет овощной	60	3,40	5,00	9,70	95,20	2,80	6,20	11,00	8,70	4,00	4,90	60,00
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	13,60	2,40	1,40	82,00	4,30	11,60	26,10	6,10	6,50	1,20	29,10
348	Какао	200	0,60	0,00	29,00	111,20	2,50	4,90	5,00	3,30	0,40	0,40	22,00
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:	870	32,61	20,29	115,61	771,21	83,26	152,48	409,31	24,96	11,28	24,96	111,12

День: 6-ой
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,20	1,30	5,40	38,70	2,40	3,70	3,90	4,90	1,50	5,90	0,70
104/105	Суп картофельный 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	100	14,2	10,9	0,14	155,4	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00
393	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,00	1,20	1,50	1,00	4,40	0,00	0,00	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:	800	48,82	22,82	113,98	696,5	62,33	89,73	245,48	35,8	28,22	17,9	89,7

День: 7-ой
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	0,30	0,00	1,90	8,80	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	13,05	19,96	20,42	312,31	78,82	31,14	161,12	1,42	0,08	1,31	51,09
пром	Сок	200	0,90	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:	870	26,33	30,71	107,41	843,95	128,78	108,23	330,41	9,26	0,35	13,85	79,09

День: 8-ой
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	0,30	0,00	1,90	8,80	2,80	4,00	5,20	0,18	0,01	5,00	0,00
110/392	Суп с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	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
228	Рыба жареная с молоком	100	7,65	1,01	3,18	52,50	12,88	10,00	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75
382	Компот	200	0,60	0,00	29,00	111,20	2,50	4,90	5,00	3,30	0,40	0,40	22,00
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:	870	23,96	11,28	114,81	654,36	68,19	148,03	467,35	10,95	0,87	12,96	25,77

День: 9-ый
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	Салат из огурцов	60	0,5	0,00	1,6	8,4	21,75	13,30	32,80	0,57	0,02	4,75	0,02
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 цыпленком	200	10,80	1,60	41,60	232,00	2,00	3,40	9,30	2,20	5,10	0,70	16,30
348	Компот	200	0,60	0,00	29,00	111,20	2,50	4,90	5,00	3,30	0,40	0,40	22,00
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	20,71	7,4	107,77	577,15	39,28	74,43	175,86	8,90	5,83	17,49	38,39

День: 10-ый
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	Огурец нарезка	60	0,50	0,00	1,60	8,40	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	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
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	0,90	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:	870	29,7	31,48	62,25	702,28	152,85	87,82	300,05	4,49	0,31	5,12	109,31