

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Базойская ООШ»

_____ Кудряшова Т.В.

Приказ №15 от 09.01.2025 г.

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

День: 1-ый

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	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	4,00	4,00	16,00	116	133,3	25,26	111,1	2,00	0,02	2,00	0,00
	Итого:	950	31,34	37,9	88,25	806,89	268,64	89,61	373,73	10,38	2,27	8,45	62,37

День: 2-ой

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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
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
253	Кофейный напиток	200	2,80	3,20	14,8	100	125,8	14,0	90,0	0,13	0,72	1,30	20,0
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:	910	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: 12 лет и старше

№ 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: 12 лет и старше

№ 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	1,6	8,4	21,85	13,3	32,8	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
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:	850	30,49	25,18	69,67	622,45	154,95	106,63	364,87	9,73	0,34	34,78	50,63

День: 5-ый

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	15,65	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
397	Какао	200	4,00	4,00	16,00	116	133,3	25,26	111,1	2,00	0,02	2,00	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	38,06	22,44	116,91	922,76	223,51	193,87	655,69	19,06	4,5	25,51	88,77

День: 6-ой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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 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	851,9	62,33	89,73	245,48	35,8	28,22	17,9	89,7

День: 7-ой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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
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	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: 12 лет и старше

№ 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 помидор	100	0,60	4,60	2,80	54,00	0,90	4,80	4,20	2,70	2,50	21,00	8,80
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:	910	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: 12 лет и старше

№ 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 огурцов	60	0,50	0,00	1,60	8,40	21,75	13,30	32,80	0,57	0,02	4,75	0,01
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
291	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: 12 лет и старше

№ 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	0,50	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
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	29,5	31,48	76,25	682,28	152,65	86,52	301,05	8,89	0,31	5,12	109,31