

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Богдановская средняя общеобразовательная школа



от « 28 » августа 2024 г.

ОСНОВНОЕ  
10-ти дневное меню  
для организации питания обучающихся 12-18 лет  
МАОУ Богдановская СОШ  
2024-2025 учебный год

с. Богдановка

Организация: МАОУ Богдановская СОШ																			
Название меню: Основное 10-дневное меню для обучающихся 12-18 лет лет МАОУ Богдановская СОШ (2024 - 2025 учебный год)																			
Возрастная категория: от 12-18 лет																			
Характеристика питающихся: Без особенностей																			
Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025																			

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	0,21	0,17	40,2	0,13	0,52	346,7	274,05	157,6	62,83	233,38	1,83	51,25	14,56	62,28
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,6	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>13,9</b>	<b>12</b>	<b>71,2</b>	<b>447,8</b>	<b>0,31</b>	<b>0,21</b>	<b>40,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,56</b>	<b>724,4</b>	<b>397,91</b>	<b>241,5</b>	<b>84,71</b>	<b>309,31</b>	<b>4,04</b>	<b>52,69</b>	<b>24,99</b>	<b>68,81</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>470</b>	<b>13,9</b>	<b>12</b>	<b>71,2</b>	<b>447,8</b>	<b>0,31</b>	<b>0,21</b>	<b>40,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,56</b>	<b>724,4</b>	<b>397,91</b>	<b>241,5</b>	<b>84,71</b>	<b>309,31</b>	<b>4,04</b>	<b>52,69</b>	<b>24,99</b>	<b>68,81</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,7	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,08	0,14	295,3	0,46	0,94	189,5	315,55	51,14	43,87	189,48	1,04	121,6	13,57	493,86

54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	0,01	0,03	6,96	0,02	0,1	25,47	26,26	21,91	2,67	17,31	0,04	4,22	0,45	4,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,1	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,6	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>23,2</b>	<b>17,2</b>	<b>99</b>	<b>643,1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>1069</b>	<b>0,57</b>	<b>4,69</b>	<b>834,7</b>	<b>614,89</b>	<b>319</b>	<b>105,9</b>	<b>374,8</b>	<b>3,79</b>	<b>158,2</b>	<b>31,78</b>	<b>553,55</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>23,2</b>	<b>17,2</b>	<b>99</b>	<b>643,1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>1069</b>	<b>0,57</b>	<b>4,69</b>	<b>834,7</b>	<b>614,89</b>	<b>319</b>	<b>105,9</b>	<b>374,8</b>	<b>3,79</b>	<b>158,2</b>	<b>31,78</b>	<b>553,55</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	0,02	0,79	0	2,67	22,87	156,46	83,01	12,53	24,48	0,8	4,58	0,4	13,08
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149	53,8	105,8	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,3	10,9	6,1	172	0,04	0,08	7,29	0,04	0	215,9	186,46	16,74	14,13	114,62	1,67	23,1	0,74	42,86
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>23</b>	<b>16,5</b>	<b>77,1</b>	<b>549,9</b>	<b>0,19</b>	<b>0,16</b>	<b>26,82</b>	<b>0,13</b>	<b>3,83</b>	<b>710,7</b>	<b>513,15</b>	<b>287,6</b>	<b>53,41</b>	<b>245,92</b>	<b>5,19</b>	<b>49,74</b>	<b>9,8</b>	<b>74,36</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>23</b>	<b>16,5</b>	<b>77,1</b>	<b>549,9</b>	<b>0,19</b>	<b>0,16</b>	<b>26,82</b>	<b>0,13</b>	<b>3,83</b>	<b>710,7</b>	<b>513,15</b>	<b>287,6</b>	<b>53,41</b>	<b>245,92</b>	<b>5,19</b>	<b>49,74</b>	<b>9,8</b>	<b>74,36</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	164,2	49,3	10,56	10,96	32,36	0,37	0	0,69	0
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,5	219,36	46,62	120,2	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
54-24м	Шницель из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0	0,56	189,9	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6	0	0,01	7,77	0,01	0,02	4,87	10,26	11,34	0,85	5,73	0,02	1,15	0,07	1,52
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,3	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,6	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>36,4</b>	<b>15,5</b>	<b>93,8</b>	<b>660,4</b>	<b>0,45</b>	<b>0,38</b>	<b>63,92</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	<b>924</b>	<b>771,96</b>	<b>264,3</b>	<b>238,3</b>	<b>523,97</b>	<b>8,21</b>	<b>49,25</b>	<b>33,02</b>	<b>136,18</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>36,4</b>	<b>15,5</b>	<b>93,8</b>	<b>660,4</b>	<b>0,45</b>	<b>0,38</b>	<b>63,92</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	<b>924</b>	<b>771,96</b>	<b>264,3</b>	<b>238,3</b>	<b>523,97</b>	<b>8,21</b>	<b>49,25</b>	<b>33,02</b>	<b>136,18</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,5	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34
54-12м	Плов с курицей	170	23,1	6,9	28,2	267,4	0,08	0,07	125	0	2,01	247,2	325,77	64,1	92,08	198,48	1,71	33,81	23,4	143,92
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,6	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>31,7</b>	<b>14,3</b>	<b>101,1</b>	<b>658,5</b>	<b>0,25</b>	<b>0,2</b>	<b>336,4</b>	<b>0</b>	<b>35,44</b>	<b>743,2</b>	<b>1225,5</b>	<b>208,1</b>	<b>180,8</b>	<b>339,84</b>	<b>4,73</b>	<b>45,11</b>	<b>34,99</b>	<b>160,99</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>31,7</b>	<b>14,3</b>	<b>101,1</b>	<b>658,5</b>	<b>0,25</b>	<b>0,2</b>	<b>336,4</b>	<b>0</b>	<b>35,44</b>	<b>743,2</b>	<b>1225,5</b>	<b>208,1</b>	<b>180,8</b>	<b>339,84</b>	<b>4,73</b>	<b>45,11</b>	<b>34,99</b>	<b>160,99</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	0,07	0,15	34,62	0,07	0,52	334,9	171,38	137,9	22,81	118,19	1,07	49	7,79	20,14
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,3	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,03	0,05	3	0	7,5	21	232,5	28,5	18	24	3,45	1,5	0,15	15
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,6	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>22,5</b>	<b>18,8</b>	<b>90,2</b>	<b>617,8</b>	<b>0,24</b>	<b>0,45</b>	<b>128,9</b>	<b>0,36</b>	<b>8,75</b>	<b>1015</b>	<b>717,36</b>	<b>596,5</b>	<b>100</b>	<b>467,73</b>	<b>7,36</b>	<b>60,94</b>	<b>24,48</b>	<b>61,67</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>22,5</b>	<b>18,8</b>	<b>90,2</b>	<b>617,8</b>	<b>0,24</b>	<b>0,45</b>	<b>128,9</b>	<b>0,36</b>	<b>8,75</b>	<b>1015</b>	<b>717,36</b>	<b>596,5</b>	<b>100</b>	<b>467,73</b>	<b>7,36</b>	<b>60,94</b>	<b>24,48</b>	<b>61,67</b>



54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,7	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	0,04	0,05	257,7	0,02	1,18	224	187,96	31,44	49,05	101,11	0,9	31,57	10,97	85,45
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,7	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Мандарин	110	0,9	0,2	8,3	38,5	0,07	0,03	11	0	41,8	13,2	170,5	38,5	12,1	18,7	0,11	0,33	0,11	165,33
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,6	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>27</b>	<b>14,4</b>	<b>91,7</b>	<b>604,3</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>304,3</b>	<b>0,11</b>	<b>43,66</b>	<b>817</b>	<b>728,44</b>	<b>362</b>	<b>137,1</b>	<b>391,41</b>	<b>4,07</b>	<b>65,8</b>	<b>31,04</b>	<b>322,75</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>27</b>	<b>14,4</b>	<b>91,7</b>	<b>604,3</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>304,3</b>	<b>0,11</b>	<b>43,66</b>	<b>817</b>	<b>728,44</b>	<b>362</b>	<b>137,1</b>	<b>391,41</b>	<b>4,07</b>	<b>65,8</b>	<b>31,04</b>	<b>322,75</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-21г	Горошница	140	13,5	1,2	31,5	191,2	0,41	0,08	0,84	0	0	154,9	507,25	116,6	65,25	200,67	4,15	22,24	8,07	21
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1	0,06	0,07	221,3	0,12	1,91	81,11	298,62	36,85	39,22	146,32	0,74	100,5	8,62	442,04
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,6	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>29</b>	<b>7,2</b>	<b>74,3</b>	<b>477,8</b>	<b>0,59</b>	<b>0,21</b>	<b>228,4</b>	<b>0,12</b>	<b>7,95</b>	<b>618,5</b>	<b>1014,3</b>	<b>251,1</b>	<b>134,8</b>	<b>448,12</b>	<b>7,46</b>	<b>126</b>	<b>27,3</b>	<b>479,77</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>29</b>	<b>7,2</b>	<b>74,3</b>	<b>477,8</b>	<b>0,59</b>	<b>0,21</b>	<b>228,4</b>	<b>0,12</b>	<b>7,95</b>	<b>618,5</b>	<b>1014,3</b>	<b>251,1</b>	<b>134,8</b>	<b>448,12</b>	<b>7,46</b>	<b>126</b>	<b>27,3</b>	<b>479,77</b>
	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>Na</b>	<b>K</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>	
	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мкг</b>	<b>рет.экв</b>	<b>мкг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мкг</b>	<b>мкг</b>	<b>мкг</b>	
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>602,5</b>	<b>26,21</b>	<b>16,13</b>	<b>88,49</b>	<b>603,32</b>	<b>0,32</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,93</b>	<b>813,7</b>	<b>0</b>	<b>316</b>	<b>119,9</b>	<b>380,28</b>	<b>5,77</b>	<b>70,38</b>	<b>24,67</b>	<b>225,59</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>602,5</b>	<b>26,2</b>	<b>16,1</b>	<b>88,5</b>	<b>603,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,9</b>	<b>813,7</b>	<b>0</b>	<b>316</b>	<b>119,9</b>	<b>380,3</b>	<b>5,8</b>	<b>70,4</b>	<b>24,7</b>	<b>225,6</b>