

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Богдановская средняя общеобразовательная школа



Утверждаю,
Директор МАОУ Богдановская СОШ
Зеня С.А.

от « 28 » августа 2024 г.

ОСНОВНОЕ
10-ти дневное меню
для организации питания обучающихся 1-4 классов
МАОУ Богдановская СОШ
2024-2025 учебный год

с. Богдановка

Организация: МАОУ Богдановская СОШ																				
Название меню: Основное 10-дневное меню для обучающихся 7-11 лет МАОУ Богдановская СОШ (2024 - 2025 учебный год)																				
Возрастная категория: от 7 до 11 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	
																					г
	Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	3,5	4,4	0	108	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0	
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.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	0,08	0,04	14	0	53,2	16,8	217	49	15,4	23,8	0,14	0,42	0,14	210,42	
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	
	Итого за Завтрак	670	18,5	16,7	81,7	604,8	0,4	0,3	93,5	0,27	53,87	862,7	628,11	422,5	105,4	408,11	4,33	53,11	27,31	279,23	
	Итого за день	670	18,5	16,7	81,7	604,8	0,4	0,3	93,5	0,27	53,87	862,7	628,11	422,5	105,4	408,11	4,33	53,11	27,31	279,23	
	Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,26	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57	
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)	150	19,8	6,3	9,3	168	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
	Итого за Завтрак	650	30,2	19,4	102,2	698,8	0,25	0,25	1069	0,57	4,69	834,7	614,89	319	105,9	374,8	3,79	158,2	31,78	553,55
	Итого за день	650	30,2	19,4	102,2	698,8	0,25	0,25	1069	0,57	4,69	834,7	614,89	319	105,9	374,8	3,79	158,2	31,78	553,55
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
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	150	18,3	16,9	12,1	232	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
	Итого за Завтрак	620	27,7	22,3	76,4	575,7	0,19	0,16	26,82	0,13	3,83	710,7	513,15	287,6	53,41	245,92	5,19	49,74	9,8	74,36
	Итого за день	620	27,7	22,3	76,4	575,7	0,19	0,16	26,82	0,13	3,83	710,7	513,15	287,6	53,41	245,92	5,19	49,74	9,8	74,36
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
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	180	34	8	24	305,6	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
	Итого за Завтрак	680	53,2	19,6	105,8	814,2	0,45	0,38	63,92	0,1	3,5	924	771,96	264,3	238,3	523,97	8,21	49,25	33,02	136,18
	Итого за день	680	53,2	19,6	105,8	814,2	0,45	0,38	63,92	0,1	3,5	924	771,96	264,3	238,3	523,97	8,21	49,25	33,02	136,18
	Пятница, 1 неделя		01.сен																	
	Завтрак																			
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
	Итого за Завтрак	600	31,7	14,3	101,1	658,5	0,25	0,2	336,4	0	35,44	743,2	1225,5	208,1	180,8	339,84	4,73	45,11	34,99	160,99
	Итого за день	600	31,7	14,3	101,1	658,5	0,25	0,2	336,4	0	35,44	743,2	1225,5	208,1	180,8	339,84	4,73	45,11	34,99	160,99
	Понедельник, 2 неделя		04.сен																	
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	14	17,8	0	215	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

	Итого за Завтрак	680	29,5	27,7	90,2	725,3	0,24	0,45	128,9	0,36	8,75	1015	717,36	596,5	100	467,73	7,36	60,94	24,48	61,67
	Итого за день	680	29,5	27,7	90,2	725,3	0,24	0,45	128,9	0,36	8,75	1015	717,36	596,5	100	467,73	7,36	60,94	24,48	61,67
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-20з	Горошек зеленый	60	0,9	0,1	1,8	11,1	0,02	0,01	9	0	1,2	82,08	24,65	5,28	5,48	16,18	0,18	0	0,34	0
54-11г	Картофельное пюре	150	2,9	5	18,5	130,1	0,11	0,1	22,21	0,08	9,52	151	583,17	36,85	26,35	78,84	0,96	26,56	0,73	39,94
54-7м	Шницель из говядины	150	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	0,13	19,91	0,08	0,11	223	265,14	35,91	23,55	165,12	2,3	17,59	3,54	55,58
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
54-3гн	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.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
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
	Итого за Завтрак	750	26,2	23,6	82,7	646	0,33	0,31	64,27	0,17	22,01	865,2	1294,6	190,1	87,84	354,14	7,91	48,75	15,43	112,27
	Итого за день	750	26,2	23,6	82,7	646	0,33	0,31	64,27	0,17	22,01	865,2	1294,6	190,1	87,84	354,14	7,91	48,75	15,43	112,27
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-1г	Макаронь 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	180	24,6	21,8	12,2	344	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
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0	0	25,63	0,01	0,54	2,47	28,39	1,85	2,45	4,77	0,1	0,36	0,09	1,8
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
	Итого за Завтрак	680	36,9	28	99,4	796,9	0,24	0,15	146,1	0,14	15,56	746,3	545,92	258,7	55,93	248,75	4,6	46,87	11,56	75,11
	Итого за день	680	36,9	28	99,4	796,9	0,24	0,15	146,1	0,14	15,56	746,3	545,92	258,7	55,93	248,75	4,6	46,87	11,56	75,11

	Четверг, 2 неделя																					
	Завтрак																					
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	150	26	10	8	173,7	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		
	Итого за Завтрак	680	40,3	19,2	95,7	664,3	0,28	0,29	304,3	0,11	43,66	817	728,44	362	137,1	391,41	4,07	65,8	31,04	322,75		
	Итого за день	680	40,3	19,2	95,7	664,3	0,28	0,29	304,3	0,11	43,66	817	728,44	362	137,1	391,41	4,07	65,8	31,04	322,75		
	Пятница, 2 неделя																					
	Завтрак																					
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	150	15	1	32	201	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)	150	9,7	5,2	4,4	203,1	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		
	Итого за Завтрак	630	30,5	7	74,8	587,6	0,59	0,21	228,4	0,12	7,95	618,5	1014,3	251,1	134,8	448,12	7,46	126	27,3	479,77		
	Итого за день	630	30,5	7	74,8	587,6	0,59	0,21	228,4	0,12	7,95	618,5	1014,3	251,1	134,8	448,12	7,46	126	27,3	479,77		
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг		
	Средние показатели за Завтрак	602,5	26,21	16,13	88,49	603,32	0,32	0,27	0	0,2	19,93	813,7	0	316	119,9	380,28	5,77	70,38	24,67	225,59		

Средние показатели за период	602,5	26,2	16,1	88,5	603,3	0,3	0,3	0	0,2	19,9	813,7	0	316	119,9	380,3	5,8	70,4	24,7	225,6
------------------------------------	-------	------	------	------	-------	-----	-----	---	-----	------	-------	---	-----	-------	-------	-----	------	------	-------