

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУСОШ №2 р.п. Башмаково

Н.А. Ускова



**Цикличное сбалансированное 10 дневное меню
для обеспечения питанием детей от 12 до 18 лет
в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
средней общеобразовательной школе №2 р.п. Башмаково
Башмаковского района Пензенской области
на 2023/2024 учебный год.**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	230	6.6	8.9	32.9	246.2	0.59	0.07	0.14	0.05	0.11	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	490	11.3	10.7	78.7	463.4	0.59	0.14	0.16	0.05	0.11		
Всего за день:	11.3	10.7	78.7	463.4	0.59	0.14	0.16	0.05	0.11			
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.7	146.2	4.59	0.17	0.06	0.20	0.00	99	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11.3	7.5	51.0	323.5	0.00	0.30	0.16	0.03	0.10	323	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14.4	25.0	12.6	332.7	0.00	0.21	0.12	0.00	0.00	270	2011
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.4	3.4	40.8	184.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	830	37.8	41.3	146.3	1 079.3	4.59	0.88	0.34	0.23	0.10		
Всего за день:	37.8	41.3	146.3	1 079.3	4.59	0.88	0.34	0.23	0.10			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША "ДРУЖБА"	230	6.9	10.5	30.7	253.6	0.90	0.09	0.19	0.06	0.10	190	2008
ПРЯНИКИ	60	3.5	2.8	45.0	219.6	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	13.5	55.7	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	490	10.5	13.3	89.2	528.9	1.94	0.14	0.20	0.06	0.10		
Всего за день:	10.5	13.3	89.2	528.9	1.94	0.14	0.20	0.06	0.10			
Обед												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.7	5.0	8.5	87.0	12.00	0.05	0.04	0.20	0.00	84	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.0	5.6	44.8	265.5	0.00	0.08	0.03	0.03	0.11	309	2011
ГУЛЯШ	50/50	11.4	14.4	1.1	179.6	1.24	0.04	0.09	0.05	0.00	259	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.4	3.4	40.8	184.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	13.5	55.7	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	830	26.6	28.4	108.7	771.8	14.28	0.37	0.16	0.28	0.11		
Всего за день:	26.6	28.4	108.7	771.8	14.28	0.37	0.16	0.28	0.11			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	209	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	8.6	6.7	20.6	178.4	0.60	0.05	0.08	0.06	0.00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	379	2011
Итого за прием пищи:	290	16.9	14.3	47.4	387.7	1.12	0.11	0.34	0.18	0.89		
Всего за день:	16.9	14.3	47.4	387.7	1.12	0.11	0.34	0.18	0.89			
Обед												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1.3	5.0	11.2	96.7	10.66	0.03	0.03	0.32	0.00	41	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	0.00	96	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	6.5	28.5	197.7	13.85	0.16	0.14	0.04	0.11	312	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	11.6	16.4	1.5	200.7	1.06	0.04	0.09	0.30	0.00	308	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.4	3.4	40.8	184.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	388	2011
Итого за прием пищи:	980	26.4	36.8	127.1	933.8	120.27	0.52	0.37	1.02	0.11		
Всего за день:	26.4	36.8	127.1	933.8	120.27	0.52	0.37	1.02	0.11			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	180	19.4	13.5	16.6	274.7	0.21	0.04	0.22	0.08	0.17	223	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	382	2011
Итого за прием пищи:	380	23.2	17.2	40.9	421.5	0.73	0.07	0.33	0.10	0.17		
Всего за день:	23.2	17.2	40.9	421.5	0.73	0.07	0.33	0.10	0.17			
Обед												
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.8	5.1	10.2	94.9	8.00	0.05	0.03	0.20	0.00	98	2011
ГОЛУБЦЫ	170	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	270	2011
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.4	3.4	40.8	184.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	13.00	0.01	0.00	0.00	0.00	436	2008
Итого за прием пищи:	700	8.4	8.5	76.7	383.9	21.00	0.26	0.03	0.20	0.00		
Всего за день:	8.4	8.5	76.7	383.9	21.00	0.26	0.03	0.20	0.00			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	230	9.0	11.4	36.5	293.1	0.57	0.19	0.16	0.05	0.11	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	13.5	55.7	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
БАТОН	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	490	13.6	13.1	80.8	506.0	1.61	0.26	0.18	0.05	0.11		
Всего за день:	13.6	13.1	80.8	506.0	1.61	0.26	0.18	0.05	0.11			
Обед												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1.3	5.0	11.2	96.7	10.66	0.03	0.03	0.32	0.00	41	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ	250	1.9	5.0	10.3	95.1	8.75	0.05	0.05	0.22	0.00	82	2011
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	7.0	51.8	300.0	0.00	0.04	0.03	0.04	0.14	325	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	8.5	5.0	3.6	93.7	1.22	0.06	0.06	0.30	0.00	231	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.4	3.4	40.8	184.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	910	26.8	29.1	142.0	916.3	21.15	0.41	0.28	0.90	0.14		
Всего за день:	26.8	29.1	142.0	916.3	21.15	0.41	0.28	0.90	0.14			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	230	5.2	5.1	19.2	146.4	0.60	0.06	0.13	0.03	0.03	112	2008
ВАФЛИ	60	1.7	2.0	46.4	212.4	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	490	7.1	7.2	80.6	418.8	0.60	0.08	0.15	0.03	0.03		
Всего за день:	7.1	7.2	80.6	418.8	0.60	0.08	0.15	0.03	0.03			
Обед												
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.3	0.4	16.2	106.4	6.24	0.10	0.13	0.32	0.00	87	2012
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	200	42.5	9.4	89.0	621.4	0.00	1.16	0.25	0.04	0.14	198	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14.4	25.0	12.6	332.7	0.00	0.21	0.12	0.00	0.00	270	2011
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.4	3.4	40.8	184.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	200.00	0.01	0.00	0.16	0.00	441	2008
Итого за прием пищи:	830	73.3	38.5	183.0	1 347.5	206.24	1.48	0.50	0.52	0.14		
Всего за день:	73.3	38.5	183.0	1 347.5	206.24	1.48	0.50	0.52	0.14			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША "ДРУЖБА"	230	6.9	10.5	30.7	253.6	0.90	0.09	0.19	0.06	0.10	190	2008
БАТОН	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	13.5	55.7	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	490	11.5	12.2	75.0	466.5	1.94	0.16	0.21	0.06	0.10		
Всего за день:	11.5	12.2	75.0	466.5	1.94	0.16	0.21	0.06	0.10			
Обед												
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	0.00	96	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	18.4	21.9	21.9	359.3	22.79	0.16	0.21	0.47	0.00	289	2011
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.4	3.4	40.8	184.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	13.5	55.7	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	730	27.1	30.5	92.6	721.2	30.53	0.44	0.27	0.67	0.00		
Всего за день:	27.1	30.5	92.6	721.2	30.53	0.44	0.27	0.67	0.00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	230	9.0	11.4	36.6	294.1	0.57	0.19	0.16	0.05	0.11	184	2008
БАТОН	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	379	2011
Итого за прием пищи:	490	16.8	16.2	93.9	599.3	1.09	0.30	0.29	0.07	0.11		
Всего за день:	16.8	16.2	93.9	599.3	1.09	0.30	0.29	0.07	0.11			
Обед												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1.3	5.0	11.2	96.7	10.66	0.03	0.03	0.32	0.00	41	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.5	0.3	14.9	72.8	0.74	0.05	0.02	0.20	0.00	105	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	6.4	28.5	196.9	13.84	0.16	0.14	0.04	0.11	312	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	11.6	16.4	1.5	200.7	1.06	0.04	0.09	0.30	0.00	308	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.4	3.4	40.8	184.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	980	29.8	35.2	121.2	897.9	26.82	0.51	0.39	0.88	0.11		
Всего за день:	29.8	35.2	121.2	897.9	26.82	0.51	0.39	0.88	0.11			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	36.2	22.8	36.5	502.9	0.41	0.09	0.41	0.09	0.12	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	382	2011
Итого за прием пищи:	400	40.0	26.5	60.8	649.7	0.93	0.12	0.52	0.11	0.12		
Всего за день:	40.0	26.5	60.8	649.7	0.93	0.12	0.52	0.11	0.12			
Обед												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1.3	5.0	11.2	96.7	10.66	0.03	0.03	0.32	0.00	41	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.7	0.2	8.5	43.4	12.00	0.05	0.04	0.20	0.00	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23.8	18.2	36.8	407.0	14.63	0.11	0.00	0.29	0.00	311	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.4	3.4	40.8	184.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	830	33.2	26.8	120.5	824.0	37.29	0.39	0.07	0.81	0.00		
Всего за день:	33.2	26.8	120.5	824.0	37.29	0.39	0.07	0.81	0.00			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	209	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	8.6	6.7	20.6	178.4	0.60	0.05	0.08	0.06	0.00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	290	13.8	11.3	35.9	299.7	0.60	0.07	0.23	0.16	0.89		
Всего за день:	13.8	11.3	35.9	299.7	0.60	0.07	0.23	0.16	0.89			
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ	250	1.9	5.0	10.3	95.1	8.75	0.05	0.05	0.22	0.00	82	2011
МАНТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	0.2	1.5	0.3	15.2	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	270	2011
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6.4	3.4	40.8	184.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	200.00	0.01	0.00	0.16	0.00	441	2008
Итого за прием пищи:	710	9.2	10.2	75.8	397.3	208.76	0.26	0.06	0.39	0.00		
Всего за день:	9.2	10.2	75.8	397.3	208.76	0.26	0.06	0.39	0.00			