



ТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №2 р.п. Башмаково

Н.А. Ускова

Циклическое сбалансированное 10 дневное меню
для обеспечения питанием детей от 7 до 11 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	170	4.9	6.6	24.2	181.2	0.43	0.05	0.10	0.04	0.08	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	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	420	8.9	8.2	64.9	372.2	0.43	0.11	0.12	0.04	0.08		
Всего за день:	8.9	8.2	64.9	372.2	0.43	0.11	0.12	0.04	0.08			
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	14.9	117.0	3.67	0.14	0.05	0.16	0.00	99	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	5.6	38.3	242.4	0.00	0.22	0.12	0.02	0.08	323	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	13.0	22.5	11.4	299.4	0.00	0.19	0.11	0.00	0.00	270	2011
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4.0	2.1	25.5	0.0	0.00	0.13	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
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	28	2.0	2.6	19.9	110.5	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	718	32.1	37.1	133.2	862.2	3.67	0.71	0.29	0.18	0.08		
Всего за день:	32.1	37.1	133.2	862.2	3.67	0.71	0.29	0.18	0.08			

2 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"	170	5.1	7.7	22.7	187.4	0.66	0.07	0.14	0.04	0.08	190	2008
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	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:	400	7.0	9.1	58.7	352.9	1.70	0.09	0.15	0.04	0.08		
Всего за день:	7.0	9.1	58.7	352.9	1.70	0.09	0.15	0.04	0.08			
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.7	5.0	56.1	2.33	0.01	0.02	0.00	0.00	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	6.8	69.6	9.60	0.04	0.03	0.16	0.00	84	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.3	4.2	33.8	199.7	0.00	0.06	0.02	0.02	0.08	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	50	4.0	2.1	0.0	25.5	0.00	0.13	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
ПИРОЖНОЕ	30	1.5	2.4	18.2	78.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	790	24.5	30.8	78.4	665.0	14.21	0.30	0.17	0.23	0.08		
Всего за день:	24.5	30.8	78.4	665.0	14.21	0.30	0.17	0.23	0.08			

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												
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.8	4.2	13.1	97.7	5.36	0.06	0.05	0.16	0.00	96	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3.6	5.5	24.3	167.8	11.77	0.14	0.12	0.04	0.09	312	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	13.6	19.8	0.4	234.0	0.56	0.04	0.11	0.06	0.00	312	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	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
БАНАН	245	3.7	1.2	51.5	235.2	24.50	0.10	0.12	0.06	0.00		2008
Итого за прием пищи:	955	26.6	32.7	138.4	959.2	130.19	0.45	0.45	0.48	0.09		
Всего за день:	26.6	32.7	138.4	959.2	130.19	0.45	0.45	0.48	0.09			

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	150	16.2	11.2	13.9	228.6	0.18	0.03	0.18	0.07	0.14	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:	350	20.0	14.9	38.2	375.4	0.70	0.06	0.29	0.09	0.14		
Всего за день:	20.0	14.9	38.2	375.4	0.70	0.06	0.29	0.09	0.14			
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.7	2.2	45.2	10.02	0.03	0.02	0.05	0.00	24	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	230	2.4	2.6	16.3	98.3	4.23	0.07	0.04	0.18	0.00	112	2011
ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ	120	0.1	1.0	0.2	10.0	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	270	2011
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	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:	650	6.5	9.0	64.8	350.5	27.26	0.21	0.06	0.24	0.00		
Всего за день:	6.5	9.0	64.8	350.5	27.26	0.21	0.06	0.24	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	170	6.6	8.4	27.0	216.9	0.42	0.14	0.12	0.04	0.08	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:	430	11.2	10.1	71.3	429.8	1.46	0.21	0.14	0.04	0.08		
Всего за день:	11.2	10.1	71.3	429.8	1.46	0.21	0.14	0.04	0.08			
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ	230	1.8	4.6	9.5	87.5	8.05	0.04	0.05	0.21	0.00	82	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.3	38.8	225.2	0.00	0.03	0.02	0.03	0.11	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	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	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
ЯБЛОКО	165	0.7	0.7	16.2	77.6	16.50	0.05	0.03	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	865	21.7	21.0	112.8	722.8	26.29	0.31	0.27	0.57	0.11		
Всего за день:	21.7	21.0	112.8	722.8	26.29	0.31	0.27	0.57	0.11			

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												
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	170	4.8	6.6	31.3	210.3	0.42	0.04	0.10	0.04	0.08	184	2008
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	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:	400	5.8	7.7	69.5	376.5	0.42	0.05	0.11	0.04	0.08		
Всего за день:	5.8	7.7	69.5	376.5	0.42	0.05	0.11	0.04	0.08			
Обед												
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.5	0.3	13.0	85.1	4.99	0.08	0.10	0.26	0.00	87	2012
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	150	31.9	7.0	66.7	466.0	0.00	0.87	0.19	0.03	0.11	198	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	13.0	22.5	11.4	299.4	0.00	0.19	0.11	0.00	0.00	270	2011
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	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
АПЕЛЬСИН	200	1.8	0.4	16.2	86.0	120.00	0.08	0.06	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	880	58.1	32.2	152.1	1 131.5	324.99	1.33	0.46	0.47	0.11		
Всего за день:	58.1	32.2	152.1	1 131.5	324.99	1.33	0.46	0.47	0.11			

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"	170	5.1	7.7	22.7	187.4	0.66	0.07	0.14	0.04	0.08	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:	430	9.7	9.4	67.0	400.3	1.70	0.14	0.16	0.04	0.08		
Всего за день:	9.7	9.4	67.0	400.3	1.70	0.14	0.16	0.04	0.08			
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ	230	1.8	4.6	9.5	87.5	8.05	0.04	0.05	0.21	0.00	82	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3.6	5.2	24.2	164.9	11.74	0.14	0.12	0.03	0.09	335	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	14.5	27.0	1.6	308.4	0.60	0.05	0.13	0.11	0.00	312	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4.0	2.1	25.5	115.0	0.00	0.13	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
ПИРОЖНОЕ	30	1.5	2.4	18.2	78.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	780	25.5	41.3	92.5	810.3	21.43	0.38	0.31	0.35	0.09		
Всего за день:	25.5	41.3	92.5	810.3	21.43	0.38	0.31	0.35	0.09			

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												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	27.1	17.1	27.4	377.6	0.30	0.07	0.31	0.07	0.09	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:	350	30.9	20.8	51.7	524.4	0.82	0.10	0.42	0.09	0.09		
Всего за день:	30.9	20.8	51.7	524.4	0.82	0.10	0.42	0.09	0.09			
Обед												
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	230	2.3	0.3	13.7	66.9	0.68	0.04	0.02	0.19	0.00	105	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.2	0.2	17.9	93.1	38.29	0.06	0.08	0.09	0.00	346	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4.0	2.1	25.5	115.0	0.00	0.13	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
БАНАН	245	3.7	1.2	51.5	235.2	24.50	0.10	0.12	0.06	0.00		2008
Итого за прием пищи:	905	18.0	7.5	132.9	657.0	63.99	0.36	0.33	0.36	0.00		
Всего за день:	18.0	7.5	132.9	657.0	63.99	0.36	0.33	0.36	0.00			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170	6.9	7.3	33.7	234.5	0.41	0.15	0.10	0.04	0.08	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	1	2011
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:	410	12.5	19.5	75.7	535.9	0.93	0.22	0.23	0.13	0.23		
Всего за день:	12.5	19.5	75.7	535.9	0.93	0.22	0.23	0.13	0.23			
Обед												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	0.2	6.8	34.7	9.60	0.04	0.03	0.16	0.00	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17.9	13.7	27.6	305.2	10.97	0.08	0.00	0.22	0.00	311	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
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	200	1.8	0.4	16.2	86.0	120.00	0.08	0.06	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	790	24.3	16.0	94.2	610.8	140.57	0.30	0.09	0.40	0.00		
Всего за день:	24.3	16.0	94.2	610.8	140.57	0.30	0.09	0.40	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													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	3.9	3.8	14.3	109.0	0.44	0.05	0.10	0.02	0.02	112	2008	
БАТОН	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.00	0.07	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:	430	8.6	5.6	60.1	326.2	0.44	0.12	0.12	0.02	0.02			
Всего за день:	8.6	5.6	60.1	326.2	0.44	0.12	0.12	0.02	0.02				
Обед													
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	230	1.2	4.7	8.1	79.8	2.39	0.04	0.02	0.18	0.00	98	2011	
ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ	120	0.1	1.0	0.2	10.0	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	270	2011	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4.0	2.1	25.5	0.0	0.00	0.13	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	
ЯБЛОКО	165	0.7	0.7	16.2	77.6	16.50	0.05	0.03	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	765	6.7	8.8	74.4	270.4	218.90	0.23	0.05	0.36	0.00			
Всего за день:	6.7	8.8	74.4	270.4	218.90	0.23	0.05	0.36	0.00				