

Утверждаю:

Директор МКОУ Бузыкановской СОШ

Е.В.Ковалева

Приказ №/7 от «26» 08 20 24 год



## Основное 10-ти дневное меню

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения

Бузыкановской средней общеобразовательной школы

12-18лет

2024-2025 учебный год



День : понедельник Неделя : первая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	12-18 лет									
			Пищевые в-ва (г)			Эн ценность	Витамины (мг)			Мин. В-ва		
			12-18 лет	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>												
н.р54-11з	Салат из моркови с яблоком	60	0,60	6,10	4,30	74,40	0,03	4,00	135,00	23,00	0,00	
к29	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	9,30	7,27	11,92	132,40	0,12	11,30	0,14	52,60	1,34	
н.р54-1г	макароны отварные	150	6,70	7,10	46,60	277,30	0,08	0,00	27,00	79,00	1,00	
п\ф	котлета куриная	100	25,70	1,90	0,90	123,90	0,06	3,00	25,40	18,00	1,00	
Пром.т.к8	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05	
Пром.т.к111	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56	
т.к349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,03	0,73	0,00	32,48	0,70	
н.р54-3соус	соус красный	100	3,30	2,70	9,10	73,60	0,02	2,00	26,60	13,00	0,00	
н.р54-19э	масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	74,90	0,00	0,00	50,00	2,00	0,00	
н.р54-1з	сыр в нарезке	30	7,02	9,00	0,00	109,10	0,01	0,00	78,00	300,00	0,00	
Итого за завтрак		920	58,89	44,01	139,39	<b>1173,90</b>	0,55	21,03	342,14	534,09	6,65	
<b>Итого за день:</b>		1840	75,47	59,47	238,71	<b>1173,9</b>	1	32,03	400,24	734,59	15,57	

День: вторник Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	12-18 лет									
			12-18 лет	Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>												
н.р54-16з	салат винегрет	60	1,00	0,00	6,00	91,80	0,02	0,01	1,00	19,00	0,00	
н.р54-7с	суп картофельный с макаронами изделиями	250	3,15	2,38	26,28	139,03	0,10	0,05	8,75	28,50	0,75	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,00	8,70	57,00	340,90	0,35	0,15	0,00	62,00	6,00	
п/ф	тефтели мясные	90	12,60	9,00	7,10	150,20	0,06	0,00	1,00	10,00	1,00	
Пром.т.к8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56	
т.к380	кофейный напиток со сгущен	200	2,94	1,99	20,92	113,40	0,03	0,06	0,38	128,78	0,08	
н.р54-3соус	соус красный	100	3,3	2,7	9,1	73,6	0,02	2	26,6	13	0	
н.р54-19з	масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	2	0	
т.к338	фрукт	100	0,6	0,6	14,7	70,3	0	0	15	24	3,3	
Итого за завтрак		1100	40,4	35,22	175,66	<b>1229,6</b>	0,78	2,27	102,73	301,29	13,738	



День : среда Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	12-18 лет									
			12-18 лет	Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>												
т.к22	салат витаминный	60	0,90	2,70	26,30	52,90	0,01	2,28	3,78	20,71	0,54	
н.р54-3с	Рассольник ленинградский (со сметаной)	250	2,45	4,92	15,28	113,30	0,08	0,50	6,75	29,25	0,75	
н.р54-11г	картофельное пюре	200	4,10	7,60	31,60	211,10	0,16	0,10	13,00	54,00	1,00	
пром	котлета говядина	100	12	25	11,4	440	0,11	0,14	0	43	1	
Промт.к8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05	
Промт.к111	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56	
т.к54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	0,00	0,01	1,00	6,00	1,00	
н.р54-3соус	соус красный	100	3,3	2,7	9,1	73,6	0,02	2	26,6	13	0	
н.р54-19з	масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	2	0	
Итого за завтрак		1010	28,86	52,77	134,94	1168,9	0,575	5,03	101,13	181,97	6,9	

День: четверг Неделя: первая

№ тех.н	Наименование блюд	Выход	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			12-18 лет	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са
<b>Завтрак:</b>											
г.к39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98,52	0,04	0,04	3,47	11,62	0,72
н.р54-18с	Суп свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	10,66	110,38	0,06	0,05	7,30	31,50	1,25
н.р54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,90	7,90	44,80	273,70	0,06	0,03	26,00	26,00	2,00
н.р54-3соус	Соус красный	100	1,60	1,40	4,40	36,50	0,01	0,00	2,00	13,00	0,00
н/ф	тефтели мясные	100	4,00	38,00	7,10	418,00	0,06	0,00	1,00	10,00	1,00
Пром.т.к8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05
Пром.т.к111	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56
н.р54-8гн	какао со сгущенным молоком	200	3,50	3,40	22,10	133,40	0,00	0,13	0,00	108,00	1,00
н.р54-19з	масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	2	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>1010</b>	<b>24,87</b>	<b>69,72</b>	<b>137,85</b>	<b>1320,9</b>	<b>0,43</b>	<b>0,25</b>	<b>89,77</b>	<b>216,13</b>	<b>8,58</b>

День: пятница Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход 12-18 лет	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>											
г.к53	салат из свеклы с зеленым го	60	0,99	2,47	4,37	43,74	0,04	0,02	4,12	17,00	0,79
п.р54-2с	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,15	4,88	12,98	115,42	0,05	0,05	6,80	36,50	1,50
п.р54-6г	Рис отварной	200	4,30	7,00	50,70	284,70	0,04	0,02	0,00	20,00	1,00
пром	рыбная котлета	100	16,00	30,00	0,60	325,00	0,00	0,00	0,07	87,00	1,00
Пром.т.к8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05
Пром.т.к111	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56
Пром.т.к389	Сок	200	1	0,2	20,2	84,8	0,02	0,02	4	14	2,8
п.р54-3соус	Соус красный	100	1,6	1,4	4,4	36,5	0,01	0	2	13	0
п.р54-19з	масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	2	0
Итого за завтрак		1010	31,85	55,8	127,81	<b>1140,6</b>	0,36	0,11	66,99	203,51	9,7



День понедельник неделя вторая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			12-18 лет	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са
<b>Завтрак:</b>											
н.р54-9г	Салат из капусты с морковью	60	0,80	6,10	3,90	73,10	0,03	0,03	19,00	25,00	0,00
г.к25	суп с рыбными консервами	250	8,60	11,36	19,60	223,80	0,10	0,08	9,10	51,30	1,34
64-12м	плов с курицей	250	34,10	9,90	43,30	398,30	0,11	0,10	30,70	33,00	3,00
Промт.к8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05
Пром	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56
н.р54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	0,00	0,01	1,00	6,00	1,00
н.р54-1з	сыр в нарезке	30	7,02	9	0	109,1	0,01	0	78	300	0
Итого за обед		880	56,53	37,91	107,96	<b>1007,4</b>	0,45	0,215	137,8	429,31	7,95

День: вторник Неделя: вторая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			12-18 лет	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са
<b>Завтрак:</b>											
п.р54-16з	салат винегрет	60	1,00	7,10	6,00	91,80	0,02	0,01	1,00	19,00	4,20
п.р54-4е	Рассольник домашний (со сметаной)	250	2,45	4,92	15,28	113,30	0,08	0,50	6,75	29,25	0,75
п.р54-4г	каша гречневая	200	11,00	8,70	57,00	340,90	0,35	0,15	0,00	62,00	6,00
п.р54-3соус	Соус красный основной	100	33,00	2,70	9,10	73,60	0,02	0,00	2,00	13,00	0,00
Промт.к8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05
Промт.к111	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56
г.к380	кофейный напиток со сгущень	200	2,94	1,99	20,92	113,40	0,03	0,06	0,38	128,78	0,08
г.к338	фрукт	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	10	15	12	0,9
п.р54-19з	масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	2	0
п.р54-19ф	котлета куриная	100	25,7	1,9	0,9	123,9	0,06	3	25,4	18	1
Итого за завтрак		1110	84,16	37,92	172,26	1249,1	0,785	13,72	100,53	298,04	15,538



День: среда Неделя вторая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	12-18 лет									
			12-18 лет	Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>												
т.к25	салат степной	60	0,90	3,06	5,30	43,00	0,01	0,02	4,89	14,09	0,43	
н.р54-5с	суп с фрикадельками	250	10,92	4,20	20,60	109,28	1,00	0,08	9,25	25,00	1,50	
т.к321	капуста тушеная с мясом	200	4,13	6,48	18,85	150,27	0,14	0,24	34,32	110,93	1,61	
Пром т.к8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05	
Пром т.к111	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56	
н.р65	Кисель из концентратов	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,01	0,01	19,00	10,00	0,00	
пром	котлета говядина	100	12	25	11,4	440	0,11	0,14	0	43	1	
Итого за завтрак		900	35,06	40,29	119,61	<b>1040,1</b>	1,47	0,49	67,46	217,03	7,15	

День: четверг Неделя: вторая

№ п/п	Наименование блюд	Выход	12-18 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			12-18 лет	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са
<b>Завтрак:</b>											
т.к22	салат витаминный	60	0,90	2,70	26,30	52,90	0,01	2,28	3,78	20,71	0,54
н.р54-8с	суп картофельный с горохом	250	8,87	5,40	23,08	176,38	0,18	0,05	6,00	29,20	2,25
н.р54-1г	макароны отвапные	200	6,70	7,10	46,60	277,30	0,35	0,04	0,00	79,00	1,00
пром.	фрикадельки	100	12	38	0,7	410	0,06	3	25,4	18	1
Промт.к8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05
Промт.к111	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56
т.к349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,00	0,73	32,48	0,70
н.р54-3соус	соус красный основной	100	33	2,7	9,1	73,6	0,02	0	2	13	0
н.р54-19з	масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	2	0
Итого за завтрак		1010	67,94	65,84	172,35	1373,4	0,82	5,37	87,91	208,4	8,1



День: пятница Неделя: вторая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	12-18 лет									
			12-18 лет	Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>												
г.к39	салат из свеклы	60	0,80	2,70	4,60	45,60	0,01	0,02	2,00	20,00	1,00	
н.р54-1с	Щи со сметаной	250	2,07	6,07	7,28	91,95	0,05	0,05	15,00	49,20	0,50	
н.р54-11г	Картофельное пюре	200	4,10	7,60	31,60	211,10	0,16	0,10	13,00	54,00	1,00	
н.р54-9р	Рыба запеченая в сливочном соусе	90	15,30	19,90	44,00	257,90	0,07	0,15	0,00	87,00	1,00	
Промт.к8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05	
Промт.к111	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,56	68,3	0,07	0	0	14	1,56	
Промт.к389	Сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,02	0,02	8	20	0,6	
н.р54-19з	масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	2	0	
Итого за завтрак		900	28,68	46,32	152,44	<b>982,75</b>	0,51	0,34	88	246,21	6,71	