

Утверждаю:
Директор МКОУ Бузыккановской СОШ
Е.В.Ковалева
Приказ № 171 от «16» 09 2024 год



Основное 10-ти дневное меню

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения

Бузыккановской средней общеобразовательной школы

7-11 лет

2024-2025 учебный год

День : понедельник Неделя : первая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	7-11 лет								
			Пищевые в-ва (г)			Эн ценность	Витамины (мг)			Мин. в-ва	
			7-11 лет	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Са
Завтрак:											
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
29	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	7,44	5,82	9,54	124,84	0,07	9,11	0,11	43,07	1,19
н.р54-1г	макароны отварные	150	5,00	5,30	35,00	208,00	0,06	0,00	20,00	59,00	1,00
п\ф	котлета куриная	100	18,70	7,80	0,70	146,00	0,04	2,00	18,40	13,00	1,00
Пром.т.к8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	1,01
Пром.т.к111	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
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.р54-19з	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	0,09	78,00	300,00	0,00
Итого за завтрак		920	47,20	46,27	117,47	1080,54	0,44	17,93	328,11	496,06	6,07

День: вторник Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
п.р54-16з	салат винегрет	60	1,00	7,10	6,00	91,80	0,02	0,01	1,00	19,00	0,00
п.р54-7с	суп картофельный с макаронами изделиями	200	2,52	1,90	21,02	111,22	0,08	0,04	7,00	22,80	0,60
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,50	0,26	0,10	0,00	46,00	5,00
п/ф	тефтели мясные	60	8,40	6,00	4,70	106,10	0,04	0,06	1,00	12,00	1,00
Пром.т.к8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	1,01
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
т.к380	кофейный напиток со сгущенн	200	2,94	1,99	20,92	113,40	0,03	0,06	0,38	128,78	0,08
п.р54-3соус	соус красный	100	3,3	2,7	9,1	73,6	0,02	2	26,6	13	0
п.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		950	31,44	36,25	146,06	1040,7	0,63	2,27	100,98	278,09	12,158

День : среда Неделя : первая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			7-11 лет	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са
Завтрак:											
т.к22	салат витаминный	60	0,90	2,70	26,30	52,90	0,01	0,03	3,78	20,71	0,54
н.р54-3с	Рассольник ленинградский (со сметаной)	200	1,96	4,92	15,28	133,36	0,06	0,04	5,40	23,40	0,60
н.р54-11г	картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,30	0,12	0,07	10,00	40,00	1,00
пром	котлета говядина	100	12	25	11,4	440	0,11	0,14	0	43	1
Промт.к8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	1,01
Промт.к111	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
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		890	25,94	50,48	119,3	1097,6	0,5	2,29	96,78	158,62	6,32

День: четверг Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			7-11 лет	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са
Завтрак:											
т.к39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,00	3,82	14,23	98,52	0,04	0,04	3,47	11,62	0,72
н.р54-18с	Суп свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30	0,04	0,04	5,84	25,20	1,00
н.р54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	5,90	33,60	205,20	0,02	0,00	2,00	13,00	0,00
н.р54-3соус	Соус красный	100	33,00	2,70	9,10	73,60	0,01	0,14	0,00	43,00	4,51
п/ф	тефтели мясные	100	4,00	38,00	4,70	418,00	0,04	0,06	1,00	12,00	1,00
Пром.т.к8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	1,01
Пром.т.к111	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
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
Итого за завтрак		890	52,18	67,56	121,21	1228,8	0,33	0,41	62,31	225,33	10,41

День: пятница Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
т.к53	салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	0,04	0,02	4,12	17,00	0,79
н.р54-2с	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,72	4,88	10,38	92,34	0,04	0,04	8,50	35,60	1,20
н.р54-6г	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50	0,00	0,00	0,00	14,00	1,00
Пром	рыбная котлета	100	16,00	30,00	0,60	325,00	0,00	0,00	0,07	87,00	1,00
Промт.к8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	1,01
Пром.т.к111	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
Пром.т.к389	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0,02	4	14	2,8
н.р54-3соус	Соус красный	100	33	2,7	9,1	73,6	0,01	0,14	0	43	4,51
н.р54-19з	масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	2	0
Итого за завтрак		890	60,79	54,71	109,57	1044,8	0,29	0,22	66,69	223,11	13,48

День понедельник неделя вторая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			7-11 лет	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са
Завтрак:											
н.р54-9з	Салат из капусты с морковью	60	0,80	6,10	3,90	73,10	0,03	0,03	19,00	25,00	0,00
т.к25	суп с рыбными консервами	200	6,88	9,23	14,32	192,29	0,08	0,06	7,28	47,60	1,02
н.р54-12м	плов с курицей	200	27,30	7,90	34,70	318,80	0,03	0,03	2,00	29,00	2,00
Промт.к8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	1,01
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
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	0,09	78	300	0
Итого за завтрак		760	46,68	33,39	86,34	857,79	0,33	0,22	107,28	418,11	6,2

День: вторник Неделя: вторая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			7-11 лет	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са
Завтрак:											
н.р54-16з	салат винегрет	60	1,00	7,10	6,00	91,80	0,02	0,01	1,00	19,00	0,00
н.р54-4с	Рассольник домашний (со сметаной)	200	1,96	4,92	15,28	133,36	0,06	0,04	5,40	23,40	0,60
н.р54-4г	каша гречневая	150	8,20	6,50	42,80	262,50	0,03	0,10	0,00	46,00	5,00
н.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	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	1,01
Промт.к111	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
т.к380	кофейный напиток со сгущень	200	2,94	1,99	20,92	113,40	0,03	0,06	0,38	128,78	0,08
т.к338	фрукт	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	10	15	12	0,9
н.р54-19з	масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50	2	0
п\ф	котлета куриная	100	18,7	7,8	0,7	146	0,04	2	18,4	13	1
Итого за завтрак		990	72,54	41,23	150,12	1174,2	0,41	12,21	92,18	267,69	9,758

День: среда Неделя вторая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	7-11 лет									
			7-11 лет	Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:												
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	200	8,6	3,36	16,50	131,14	0,10	0,08	7,40	20,00	1,20	
т.к321	капуста тушеная с мясом	150	3,10	4,86	14,14	112,70	0,12	0,19	25,74	83,20	1,21	
Пром т.к8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	1,01	
Пром т.к111	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17	
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		780	30,38	37,44	103,06	985,74	0,53	0,44	57,03	180,8	6,02	

День: четверг Неделя: вторая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
т.к22	салат витаминный	60	0,90	2,70	26,30	52,90	0,01	0,03	3,78	20,71	0,54
н.р54-8с	суп картофельный с горохом	200	7,10	4,32	18,46	141,10	0,14	0,04	4,80	29,20	1,80
н.р54-1г	макароны отвалпные	150	5,00	5,30	35,00	208,00	0,06	0,03	0,00	59,00	1,00
пром.	фрикадельки	100	12	38	0,7	410	0,04	2	18,4	13	1
Промт.к8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	1,01
Промт.к111	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
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		890	63,14	62,57	148,39	1230,2	0,45	2,1	79,71	179,9	7,22

День: пятница Неделя: вторая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			7-11 лет	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са
Завтрак:											
т.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	200	1,66	4,86	5,80	73,56	0,04	0,04	12,00	39,40	0,40
н.р54-11г	Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,30	0,12	0,07	10,00	40,00	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	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	1,01
Промт.к111	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
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		780	25,84	42,82	135,32	872,96	0,44	0,3	82	218,91	6,18