

УТВЕРЖДАЮ:

Директор бюджетного общеобразовательного учреждения
Тевризского муниципального района Омской области
«Бакшеевская средняя общеобразовательная школа»

Г. В. Якоб

Примерное десятидневное меню на 2024 – 2025 учебный год
Бюджетного общеобразовательного учреждения Тевризского муниципального района Омской области
БОУ «Бакшеевская СОШ»



ПОДВОЗ
старшие классы
Неделя: первая

День: 1 понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
54-19з-2020	Масло сливочное порционное	20	0	14	0	132
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	1	25	130
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
		итого	3	15	32	289
ОБЕД						
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8	6	20	166
180	Гуляш из мяса курицы	100	26	6	5	177
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	2	1	4	37
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5	5	33	197
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
Пром.	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	3	1	25	130
		итого	44	19	94	734
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47	34	126	1023

День: 2 вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
2	Повидло	20	15	13	65	420
54-19з-2020	Масло сливочное	5				
Пром.	Хлеб пшеничный	40				
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
итого			15	13	72	447
ОБЕД						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	6	8	7	120
Пром.	Котлета « По домашнему »	100	8	25	12	309
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	2	1	4	37
54-6г-2020	Рис отварной	150	4	5	36	204
54-2хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	81
Пром.	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	3	1	21	105
итого			23	40	100	856
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38	53	172	1303

День: 3 среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
3	Сыр	20				
54-19з-2020	Масло сливочное	5	15	15	65	420
Пром.	Хлеб пшеничный	40				
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
		итого	15	15	72	447
ОБЕД						
138	Суп картофельный с пшеном	250	2	2	16	92
54-21м-2020	Курица отварная (голень)	100	26	2	1	124
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5	33	197
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	2	1	4	37
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
Пром.	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	3	1	21	105
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	44
56-6о	Яйцо варёное	50	6	5	0	71
		итого	44	16	92	697
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			59	31	164	1144

День: 4 четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
54-19з-2020	Масло сливочное порционное	20	0	14	0	132
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	105
54-2ГН-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
итого			3	15	28	264

ОБЕД						
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6	7	13	138
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34	10	42	393
54-21ГН-2020	Какао с молоком	200	5	4	13	100
47	Фрукт свежий (апельсин)	100	1	0	8	38
Пром.	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	3	1	21	105
итого			49	22	97	774
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52	37	125	1038

64
1166
65166

День: 5 пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
2	Повидло	20	15	13	65	420
54-19з-2020	Масло сливочное	5				
Пром.	Хлеб пшеничный	40				
54-2ГН-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
		итого	15	13	72	447
ОБЕД						
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	2	23	125
Пром.	Тефтель «К обеду»	100	13	16	8	225
54-4Г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	234
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	2	1	4	37
54-2ГН-2020	Чай с сахаром	200\7	0	0	7	27
Пром.	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	3	1	21	105
		итого	29	26	99	753
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44	39	171	1200

Неделя: вторая

День: 6 понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
54-19з-2020	Масло сливочное	20				
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	15	25	262
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
		итого	3	15	32	289
ОБЕД						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	6	8	7	120
54-6г-2020	Рис отварной	150	4	5	36	204
54-11р-2020	Рыба тушёная в томате с овощами (минтай)	200 150	28	15	13	295
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	33	134
Пром.	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	3	1	21	105
		итого	42	29	110	858
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45	44	142	1147

День: 7 вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
2	Повидло	20	15	13	65	420
54-19з-2020	Масло сливочное	5				
Пром.	Хлеб пшеничный	40				
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
итого			15	13	72	447
ОБЕД						
138	Суп картофельный с пшеном	250	2	2	16	92
Пром.	Тефтель «К обеду»	100	13	16	8	225
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	2	1	4	37
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5	33	197
54-2гн-2020	Чай с сахаром	100	0	0	7	27
Пром.	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	3	1	21	105
итого			25	25	89	683
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40	38	161	1130

День: 8 среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
3	Сыр	20	15	15	65	420
54-19з-2020	Масло сливочное	5				
Пром.	Хлеб пшеничный	40				
54-2ГН-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
		итого	15	15	72	447
ОБЕД						
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	2	23	125
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34	10	42	393
54-2ХН-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	81
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	44
Пром.	Хлеб пшеничный(ржаной)	40	3	1	21	105
		итого	40	13	116	748
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55	28	188	1195

94

День: 9 четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
54-19з-2020	Масло сливочное	20				
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	15	25	262
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
итого			3	15	32	289
ОБЕД						
54-3с-2020	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	6	7	17	157
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	234
Пром.	Котлета « по домашнему »	100	8	25	12	309
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	2	1	4	37
54-23гн-2020	Напиток кофейный с молоком	200	4	3	11	86
Пром.	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	3	1	21	105
итого			31	43	101	928
Итого за день			34	58	133	1217

День: 10 пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
2	Повидло	20	15	13	65	420
54-19з-2020	Масло сливочное	5				
Пром.	Хлеб пшеничный	40				
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
		итого	15	13	72	447
ОБЕД						
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8	6	20	166
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5	5	33	197
54-21м-2020	Курица отварная (голень)	100	26	2	1	124
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	2	1	4	37
54-21гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	7	27
Пром.	Хлеб пшеничный(ржаной)	40	3	1	21	105
56-6о	Яйцо варёное	50	6	5	0	71
		итого	50	20	86	727
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			65	33	158	1174