

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Байковская основная школа

Утверждаю

Директор МБОУ Байковской ОШ



/Попова Г.А./

02.09.2024

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ**

(завтраки)

	Название блюда	Выход порции в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	1 день					
	Каша гречневая молочная	205	7	5	30,08	255
	Чай	200	0,2	-	10	57
	Бутерброд с маслом и сыром	55	2	1	10	73
	Йогурт	110				
	2 день					
	Омлет натуральный с зеленым горошком отварным консервированным	140/25	9	15	4	300
	Кофейный напиток	200	1	7	29	127
	Бутерброд с маслом	40	1	7	15	73
	Фрукты	150				
	3 день					
	Рыба припущенная с картофельным пюре	100/180	15	10	22	290
	Чай с лимоном	200/7	0	-	12	59
	Бутерброд с маслом	40	1	7	15	73
	Фрукты					
	4 день					
	Запеканка творожно-морковная со сгущенкой	200/15	15	13	32	204
	Какао с молоком	200	4,9	6,1	24	127
	Бутерброд с маслом	40	1	7	15	73
	5 день					
	Макаронные изделия с тертым сыром	180/20	1	2	18	161
	Чай	200	0,2	-	10	57
	Бутерброд с маслом	40	2	1	10	73
	Сок	200				
	6 день					
	Каша пшеничная молочная	205	11,7	117,4	57,7	425,4
	Чай фруктовый	200	-	-	12	59
	Бутерброд с маслом и сыром	30	1	7	15	73
	Фрукты	120				
	7 день					
	Плов с курицей	205	20,4	25,87	37	341
	Какао с молоком	200	4,9	6,1	24	127
	Бутерброд с маслом	40	1	7	15	73
	8 день					
	Картофельное пюре с курицей	100/180	12,35	21,39	33,1	336,3
	Чай	200	0,2	-	15	58
	Бутерброд с маслом и сыром	40	1	7	15	73
	Фрукты	120				
	9 день					
	Каша рисовая молочная	205	8,9	17,7	50,6	395
	Кофейный напиток	200	1	1	13	91
	Бутерброд с маслом	30	2	1	8	63
	Йогурт	110				

	10день					
	Макаронные изделия с биточками (мясо)	180/100	34	36	86	419,45
	Чай с лимоном	200	0,5	-	12	59
	Бутерброд с маслом	40	1	7	15	73
	Среднее значение		17,23	28,3	70,4	574,8

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Байковская основная школа

Утверждаю

Директор МБОУ Байковской ОШ



/Попова Г.А./

02.09.2024

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
(ОБЕДЫ)

	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийность
	1 день					
1	Щи б/м	250	2,0	4,3	10,0	88
2	Котлета говяжья с отварными макаронами	100/180	26,1	23,1	47,25	419,45
3	Напиток яблочный	200	0,1	-	26,4	102
4	Хлеб рж.	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	2 день					
1	Суп картофельный с рыбой	250/25	2,0	4,9	14,3	110
2	Тефтели с рисом	100/180	11,43	12,95	45,35	419,45
3	Напиток лимонный	200	0,5	-	28	94,7
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	3 день					
1	Рассольник Ленинградский б/м	250	3,0	4,55	20,1	135
2	Гуляш куриный с гречкой	250	20,47	11,27	34,84	287,5
3	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	4 день					
1	Борщ с мясом	25/250	10	4,3	6,7	152
2	Котлета говяжья с макаронами	100/180	26,1	23,1	47,25	419,45
3	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	5 день					
1	Суп гороховый б/м	250	6,2	5,6	22,3	167
2	Рыба тушеная с картофельным пюре	100/180	34,21	23,48	50,6	526,2
3	Напиток апельсиновый	200	0,5	0,1	26,03	96,8
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	6 день					
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	6,5	2,4	14,8	190
2	Плов с курицей	100/180	20,4	25,87	33,18	290
3	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	7 день					
1	Щи б/м	250	2	4,3	11,6	102
2	Котлета говяжья с тушеной капустой	100/180	16,47	18,42	57,25	340
3	Напиток апельсиновый	200	1,2	-	31,6	126
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	8 день					
1	Борщ с мясом	250/25	10	4,3	6,7	152
2	Бедро куриное с отварными рожками	100/180	12,35	21,39	33,1	336,3
3	Напиток яблочный	200	0,1	-	26,4	102
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	9 день					
1	Рассольник Ленинградский б/м	250	3	4,55	20,1	135
2	Биточки из курицы с гречкой	100/180	22,88	24,22	47,92	457,4
3	Чай	200	0,2	-	15	58
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9

	10 день					
1	Суп гороховый б/м	250	6,2	5,6	22,3	167
2	Жаркое по-домашнему	250	20,47	11,27	34,84	287,5
3	Кисель	200	0,2	6,1	32	118
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	Среднее значение		34,5	26,9	136,5	835,37

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Байковская основная школа

Утверждаю

Директор МБОУ Байковской ОШ



/Попова Г.А./

02.09.2024

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ**

(завтраки ОБЗ)

	Название блюда	Выход порции в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	1 день					
	Каша гречневая молочная	205	7	5	30,08	255
	Чай	200	0,2	-	10	57
	Бутерброд с маслом и сыром	55	2	1	10	73
	Йогурт	110				
	2 день					
	Омлет натуральный с зеленым горошком отварным консервированным	140/25	9	15	4	300
	Кофейный напиток	200	1	7	29	127
	Бутерброд с маслом	40	1	7	15	73
	Фрукты	150				
	3 день					
	Рыба припущенная с картофельным пюре	100/180	15	10	22	290
	Чай с лимоном	200/7	0	-	12	59
	Бутерброд с маслом	40	1	7	15	73
	Фрукты					
	4 день					
	Запеканка творожно-морковная со сгущенкой	200/15	15	13	32	204
	Какао с молоком	200	4,9	6,1	24	127
	Бутерброд с маслом	40	1	7	15	73
	5 день					
	Макаронные изделия с тертым сыром	180/20	1	2	18	161
	Чай	200	0,2	-	10	57
	Бутерброд с маслом	40	2	1	10	73
	Сок	200				
	6 день					
	Каша пшеничная молочная	205	11,7	117,4	57,7	425,4
	Чай фруктовый	200	-	-	12	59
	Бутерброд с маслом и сыром	30	1	7	15	73
	Фрукты	120				
	7 день					
	Плов с курицей	205	20,4	25,87	37	341
	Какао с молоком	200	4,9	6,1	24	127
	Бутерброд с маслом	40	1	7	15	73
	8 день					
	Картофельное пюре с курицей	100/180	12,35	21,39	33,1	336,3
	Чай	200	0,2	-	15	58
	Бутерброд с маслом и сыром	40	1	7	15	73
	Фрукты	120				
	9 день					
	Каша рисовая молочная	205	8,9	17,7	50,6	395
	Кофейный напиток	200	1	1	13	91
	Бутерброд с маслом	30	2	1	8	63
	Йогурт	110				
	10 день					

Макаронные изделия с биточками (мясо)	180/100	34	36	86	419,45
Чай с лимоном	200	0,5	-	12	59
Бутерброд с маслом	40	1	7	15	73
Среднее значение		17,23	28,3	70,4	574,8

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Байковская основная школа

Утверждаю

Директор МБОУ Байковской ОШ



/Попова Г.А. /

02.09.2024

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ**

(ОБЕДЫ ОВЗ)

	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	1 день					
1	Щи б/м	250	2,0	4,3	10,0	88
2	Котлета говяжья с отварными макаронами	100/180	26,1	23,1	47,25	419,45
3	Напиток яблочный	200	0,1	-	26,4	102
4	Хлеб рж.	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	2 день					
1	Суп картофельный с рыбой	250/25	2,0	4,9	14,3	110
2	Тефтели с рисом	100/180	11,43	12,95	45,35	419,45
3	Напиток лимонный	200	0,5	-	28	94,7
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	3 день					
1	Рассольник Ленинградский б/м	250	3,0	4,55	20,1	135
2	Гуляш куриный с гречкой	250	20,47	11,27	34,84	287,5
3	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	4 день					
1	Борщ с мясом	25/250	10	4,3	6,7	152
2	Котлета говяжья с макаронами	100/180	26,1	23,1	47,25	419,45
3	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	5 день					
1	Суп гороховый б/м	250	6,2	5,6	22,3	167
2	Рыба тушеная с картофельным пюре	100/180	34,21	23,48	50,6	526,2
3	Напиток апельсиновый	200	0,5	0,1	26,03	96,8
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	6 день					
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	6,5	2,4	14,8	190
2	Плов с курицей	100/180	20,4	25,87	33,18	290
3	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	7 день					
1	Щи б/м	250	2	4,3	11,6	102
2	Котлета говяжья с тушеной капустой	100/180	16,47	18,42	57,25	340
3	Напиток апельсиновый	200	1,2	-	31,6	126
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	8 день					
1	Борщ с мясом	250/25	10	4,3	6,7	152
2	Бедро куриное с отварными рожками	100/180	12,35	21,39	33,1	336,3
3	Напиток яблочный	200	0,1	-	26,4	102
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	9 день					
1	Рассольник Ленинградский б/м	250	3	4,55	20,1	135
2	Биточки из курицы с гречкой	100/180	22,88	24,22	47,92	457,4
3	Чай	200	0,2	-	15	58
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9

	10 день					
1	Суп гороховый б/м	250	6,2	5,6	22,3	167
2	Жаркое по-домашнему	250	20,47	11,27	34,84	287,5
3	Кисель	200	0,2	6,1	32	118
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	Среднее значение		34,5	26,9	136,5	835,37

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Байковская основная школа

Утверждаю

Директор МБОУ Байковской ОШ



/Попова Г.А./

02.09.2024

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

(завтраки СВО)

	Название блюда	Выход порции в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	1 день					
	Каша гречневая молочная	205	7	5	30,08	255
	Чай	200	0,2	-	10	57
	Бутерброд с маслом и сыром	55	2	1	10	73
	Йогурт	110				
	2 день					
	Омлет натуральный с зеленым горошком отварным консервированным	140/25	9	15	4	300
	Кофейный напиток	200	1	7	29	127
	Бутерброд с маслом	40	1	7	15	73
	Фрукты	150				
	3 день					
	Рыба припущенная с картофельным пюре	100/180	15	10	22	290
	Чай с лимоном	200/7	0	-	12	59
	Бутерброд с маслом	40	1	7	15	73
	Фрукты					
	4 день					
	Запеканка творожно-морковная со сгущенкой	200/15	15	13	32	204
	Какао с молоком	200	4,9	6,1	24	127
	Бутерброд с маслом	40	1	7	15	73
	5 день					
	Макаронные изделия с тертым сыром	180/20	1	2	18	161
	Чай	200	0,2	-	10	57
	Бутерброд с маслом	40	2	1	10	73
	Сок	200				
	6 день					
	Каша пшеничная молочная	205	11,7	117,4	57,7	425,4
	Чай фруктовый	200	-	-	12	59
	Бутерброд с маслом и сыром	30	1	7	15	73
	Фрукты	120				
	7 день					
	Плов с курицей	205	20,4	25,87	37	341
	Какао с молоком	200	4,9	6,1	24	127
	Бутерброд с маслом	40	1	7	15	73
	8 день					
	Картофельное пюре с курицей	100/180	12,35	21,39	33,1	336,3
	Чай	200	0,2	-	15	58
	Бутерброд с маслом и сыром	40	1	7	15	73
	Фрукты	120				
	9 день					
	Каша рисовая молочная	205	8,9	17,7	50,6	395
	Кофейный напиток	200	1	1	13	91
	Бутерброд с маслом	30	2	1	8	63
	Йогурт	110				

	10день					
	Макаронные изделия с биточками (мясо)	180/100	34	36	86	419,45
	Чай с лимоном	200	0,5	-	12	59
	Бутерброд с маслом	40	1	7	15	73
	Среднее значение		17,23	28,3	70,4	574,8

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Байковская основная школа

Утверждаю

Директор МБОУ Байковской ОШ



Попова Г.А. /

02.09.2024

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
(ОБЕДЫ СВО)

	Наименование блюда	Выход порции гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	1 день					
1	Щи б/м	250	2,0	4,3	10,0	88
2	Котлета говяжья с отварными макаронами	100/180	26,1	23,1	47,25	419,45
3	Напиток яблочный	200	0,1	-	26,4	102
4	Хлеб рж.	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	2 день					
1	Суп картофельный с рыбой	250/25	2,0	4,9	14,3	110
2	Тефтели с рисом	100/180	11,43	12,95	45,35	419,45
3	Напиток лимонный	200	0,5	-	28	94,7
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	3 день					
1	Рассольник Ленинградский б/м	250	3,0	4,55	20,1	135
2	Гуляш куриный с гречкой	250	20,47	11,27	34,84	287,5
3	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	4 день					
1	Борщ с мясом	25/250	10	4,3	6,7	152
2	Котлета говяжья с макаронами	100/180	26,1	23,1	47,25	419,45
3	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	5 день					
1	Суп гороховый б/м	250	6,2	5,6	22,3	167
2	Рыба тушеная с картофельным пюре	100/180	34,21	23,48	50,6	526,2
3	Напиток апельсиновый	200	0,5	0,1	26,03	96,8
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	6 день					
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	6,5	2,4	14,8	190
2	Плов с курицей	100/180	20,4	25,87	33,18	290
3	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	7 день					
1	Щи б/м	250	2	4,3	11,6	102
2	Котлета говяжья с тушеной капустой	100/180	16,47	18,42	57,25	340
3	Напиток апельсиновый	200	1,2	-	31,6	126
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	8 день					
1	Борщ с мясом	250/25	10	4,3	6,7	152
2	Бедро куриное с отварными рожками	100/180	12,35	21,39	33,1	336,3
3	Напиток яблочный	200	0,1	-	26,4	102
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	9 день					
1	Рассольник Ленинградский б/м	250	3	4,55	20,1	135
2	Биточки из курицы с гречкой	100/180	22,88	24,22	47,92	457,4
3	Чай	200	0,2	-	15	58
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9

	10 день					
1	Суп гороховый б/м	250	6,2	5,6	22,3	167
2	Жаркое по-домашнему	250	20,47	11,27	34,84	287,5
3	Кисель	200	0,2	6,1	32	118
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	Среднее значение		34,5	26,9	136,5	835,37