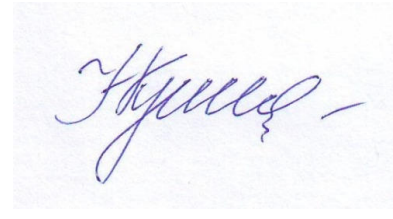
УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУСОШ №1
им. К.Г. Мохова р.п. Башмаково
_____Н.А. Кутырчева



Кутырчева Наталия Анатольевна
C=RU, O=МБОУСОШ №1 им. К.Г. Мохова р.п. Башмаково, CN=Кутырчева Наталия Анатольевна, E=bash_bashmakovo1@edu-penza.ru
я подтверждаю этот документ
место подписания
2022.08.28 08:42:43+03'00'

Цикличное сбалансированное 10 дневное меню на осенне-зимний период для обеспечения горячим питанием (завтрак, обед) детей 12-18 лет муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского Союза Константина Григорьевича Мохова р.п. Башмаково Башмаковского района Пензенской области на 2022-2023 учебный год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Первая неделя: понедельник																				
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	3.1	4.8	21.4	141.2	0.34	0.03	0.07	0.03	0.05	77.36	58.60	10.13	0.23	112.89	5.85	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	19.8	79.8	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.11	7.42	5.58	0.74	25.94	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ	230	4.9	11.3	1.3	126.8	0.52	0.05	0.11	0.21	0.00	24.17	46.14	10.21	0.72	114.85	1.88	0.00	0.01	112	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11.2	20.3	26.3	333.0	0.48	0.11	0.22	0.16	0.00	13.25	120.86	26.83	1.37	214.19	3.23	0.00	0.02	311	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	13.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Первая неделя: вторник																				
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	5.8	6.6	38.3	236.1	0.45	0.09	0.12	0.03	0.06	118.45	169.57	25.69	0.72	198.14	7.80	0.01	0.03	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	19.8	79.8	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.11	7.42	5.58	0.74	25.94	0.00	0.00	0.00	429	2008
БАТОН "НАРЕЗНОЙ"	20	1.5	0.6	9.7	50.2	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.96	15.30	5.94	0.36	26.20	0.72	0.00	0.00		2008
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	230	6.1	7.1	9.5	126.2	7.54	0.10	0.15	0.19	0.00	33.74	74.72	22.17	1.28	410.37	4.71	0.00	0.02	99	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	0.0	2.9	0.0	26.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	270	2011
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	13.3	4.9	27.9	209.4	0.00	0.36	0.08	0.02	0.08	66.99	123.54	50.35	3.82	438.23	3.04	0.00	0.02	131	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	13.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Первая неделя: среда																				
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5.9	6.2	30.0	201.3	1.04	0.06	0.21	0.03	0.00	206.87	153.53	26.45	0.35	306.19	18.00	0.00	0.00	379	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.6	4.7	10.1	89.2	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.00	17.95	6.60	0.41	26.95	0.72	0.00	0.00	1	2011
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	230	6.8	5.2	12.3	123.1	6.07	0.12	0.17	0.19	0.00	27.62	85.74	24.63	1.38	516.53	5.45	0.00	0.03	101	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	9.8	12.2	21.8	237.8	30.19	0.15	0.23	0.19	0.08	84.11	124.86	42.36	2.66	733.49	9.27	0.00	0.03	143	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ "НОВЫЙ"	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Первая неделя: четверг																				
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6.4	3.1	15.4	116.1	0.11	0.04	0.06	0.03	0.00	155.70	136.50	11.40	0.42	41.10	0.00	0.00	0.01	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.3	6.6	28.8	202.2	1.04	0.05	0.22	0.03	0.00	211.87	161.69	34.78	0.75	338.17	18.00	0.00	0.00	382	2011
Обед																				
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	230	9.0	6.4	23.8	189.0	6.19	0.14	0.19	0.20	0.00	37.13	143.84	32.92	1.82	566.34	5.51	0.01	0.03	95	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140	13.9	5.6	1.2	111.5	1.13	0.08	0.09	0.17	0.00	44.54	201.16	48.05	0.84	403.00	133.55	0.01	0.56	229	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	4.0	0.6	42.6	191.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	27.33	82.22	30.24	0.61	60.64	0.83	0.01	0.03	304	2011
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.2	0.0	20.7	84.7	4.18	0.01	0.00	0.00	0.00	11.93	3.61	3.42	0.05	35.38	0.35	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ "НОВЫЙ"	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Первая неделя: пятница																				
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	5.6	7.7	32.2	220.7	0.45	0.11	0.12	0.03	0.06	108.71	140.98	40.63	1.06	213.70	9.36	0.00	0.01	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	19.8	79.8	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.11	7.42	5.58	0.74	25.94	0.00	0.00	0.00	429	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.40	17.00	6.60	0.40	26.20	0.72	0.00	0.00		2008
Обед																				
БОРЩ С МЯСОМ	230	7.3	7.3	13.5	149.9	12.87	0.12	0.18	0.16	0.00	46.14	93.53	30.73	1.80	575.44	7.03	0.00	0.03	62	2011
КОТЛЕТЫ	90	7.0	26.0	8.7	296.4	0.00	0.22	0.05	0.00	0.00	14.58	66.47	16.20	0.81	133.20	0.00	0.00	0.00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6.4	4.8	41.1	233.0	0.00	0.08	0.02	0.02	0.08	17.39	49.09	9.04	1.14	74.73	0.90	0.01	0.01	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008

Вторая неделя: понедельник

Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	3.1	4.8	21.4	141.2	0.34	0.03	0.07	0.03	0.05	77.36	58.60	10.13	0.23	112.89	5.85	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	19.8	79.8	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.92	7.42	5.76	0.74	26.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.40	17.00	6.60	0.40	26.20	0.72	0.00	0.00		2008
Обед																				
СУП С РЫБОЙ	230	3.3	4.6	22.7	146.0	5.25	0.12	0.05	0.15	0.00	29.87	77.62	31.34	1.21	406.81	4.39	0.00	0.03	87	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7.3	1.9	32.9	177.5	0.00	0.19	0.10	0.00	0.00	21.97	160.66	108.35	3.79	226.25	1.96	0.00	0.01	323	2008
ГУЛЯШ	80	6.5	6.0	4.8	99.3	0.56	0.07	0.14	0.24	0.00	21.88	59.52	11.36	0.91	143.85	2.32	0.00	0.01	260	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	21.0	85.4	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	9.86	1.74	2.82	0.35	50.04	0.35	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008

Вторая неделя: вторник

Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.3	6.6	28.8	202.2	1.04	0.05	0.22	0.03	0.00	207.82	161.69	33.88	0.75	337.87	18.00	0.00	0.00	382	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	209	2011
БАТОН	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.40	17.00	6.60	0.40	26.20	0.72	0.00	0.00		2008
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	230	5.7	7.0	8.8	120.9	4.28	0.09	0.14	0.23	0.00	26.33	69.79	20.10	1.12	378.77	4.25	0.00	0.02	102	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	4.2	16.1	43.8	337.3	0.48	0.04	0.03	0.16	0.00	16.80	89.96	30.87	0.73	89.58	1.47	0.01	0.03	311	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008

Вторая неделя: среда

Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	5.8	6.6	38.3	236.1	0.45	0.09	0.12	0.03	0.06	118.45	169.57	25.69	0.72	198.14	7.80	0.01	0.03	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	19.8	79.8	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.11	7.42	5.58	0.74	25.94	0.00	0.00	0.00	429	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	15	1.2	0.5	7.5	38.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	12.75	4.95	0.30	19.65	0.54	0.00	0.00		2008
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	230	7.8	7.4	19.7	177.0	0.45	0.09	0.13	0.14	0.00	32.47	69.98	13.66	1.16	144.40	2.89	0.01	0.01	111	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	13.5	9.5	14.3	198.7	30.19	0.15	0.31	0.20	0.08	90.77	136.18	37.95	2.85	548.13	8.38	0.00	0.02	321	2011
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	13.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008

Вторая неделя: четверг

Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.3	6.6	28.8	202.2	1.04	0.05	0.22	0.03	0.00	212.27	161.69	34.87	0.75	338.20	18.00	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	5.5	4.9	15.0	127.3	0.10	0.05	0.06	0.04	0.00	126.63	93.70	14.67	0.74	51.30	1.08	0.00	0.00	3	2011
Обед																				
СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	230	6.2	7.0	15.2	148.9	1.61	0.06	0.12	0.02	0.00	22.27	69.15	18.65	0.91	173.47	2.25	0.00	0.01	116	2011
БИТОЧКИ	90	9.1	18.6	7.9	235.7	0.00	0.14	0.08	0.00	0.00	14.58	87.53	18.63	0.81	162.90	0.00	0.00	0.00	315	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.1	21.3	143.8	10.38	0.12	0.10	0.03	0.08	42.73	83.53	30.02	1.23	759.71	8.22	0.00	0.03	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008

Вторая неделя: пятница

Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	130	6.3	7.0	40.0	249.1	0.45	0.13	0.11	0.03	0.06	107.35	136.15	36.62	1.05	200.46	9.35	0.00	0.01	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	19.8	79.8	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.11	7.42	5.58	0.74	25.94	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.40	17.00	6.60	0.40	26.20	0.72	0.00	0.00		2008
Обед																				
БОРЩ С МЯСОМ	230	8.2	8.5	14.6	168.7	13.26	0.12	0.20	0.16	0.00	56.16	105.53	34.49	2.08	619.48	8.77	0.00	0.03	62	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	140	9.5	7.5	9.8	145.5	2.39	0.07	0.07	0.21	0.08	38.68	132.80	35.14	0.89	340.50	76.68	0.01	0.32	244	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5.4	4.6	38.6	217.8	0.00	0.05	0.03	0.02	0.08	32.15	174.79	22.82	1.13	103.45	0.00	0.02	0.03	323	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008