

СОГЛАСОВАНО
Инженер технолог МКУ «Отдел образования
администрации муниципального района
Шаранский район РБ»
«28» 09 /А.Б.Бахромов/ 2025г.

И.о. директора МБОУ «СОШ им. М.Егорова с. Базгиево»
«28» 09 /Р.А.Матвеева/ 2025г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ

- 1) с 7 до 11 лет;
2) с 11 до 18 лет.

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа имени Михаила Егорова с.Базгиево муниципального района
Шаранский район Республики Башкортостан»

2024-2025 учебный год

День: понедельник															
Неделя: 1															
Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	11-18 лет	
							7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет			
Завтрак															
Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	50/50					9.84	9.84	5.62	5.62	4.84	4.84	119.99	109.35	78
Рис припущенный	150	210					3.54	4.97	5.26	7.33	25.52	35.82	223.5	313.25	420
Чай витаминизированный	200	200									9.7	9.7	39	39	282.11
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4.05	4.05	0.5	0.5	24.4	24.4	121	121	1
Итого за завтрак	450/50	510/50					17.43	18.86	11.38	13.45	64.46	74.76	503.49	582.6	
Обед															
Салат из свеклы с растительным маслом	60	60					0.99	0.99	5	5	5.94	5.94	71.9	71.9	66
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	250/10					1.68	2.15	4.86	6.7	7.2	8.93	80.73	100.15	52
Курица в соусе с томатом	45/45	100					24.78	34.22	14.31	16.44	3.95	4.19	247.71	304.62	410

Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	180/5					5.55	6.65	4.21	4.32	36.64	43.95	211.66	247.38	197
Чай с сахаром	200	200									9.98	9.98	39.92	39.92	258
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50					2.43	4.05	0.3	0.5	14.64	24.4	72.6	121	114 (1)
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					0.93	0.93	0.3	0.3	2.93	2.93	17.4	17.4	2
Итого за обед	725/60	880/15					36.36	48.99	28.98	33.26	81.28	100.32	741.92	902.37	
Итого за день							53.79	67.85	40.36	46.71	145.74	175.08	1245.41	1484.97	

[illegible]

	Завтрак														
Каша манная молочная	180	200					4.39	6.24	7.46	8.1	20.11	29.7	166	198.64	98
Круассан	50	50					4	4	15	15	30	30	100	100	
Чай с лимоном	200	200					0.07	0.07	0.01	0.01	10.19	10.19	42.3	42.3	273
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4.05	4.05	0.5	0.5	24.4	24.4	121	121	1
Йогурт	100	100					3.2	3.2	2.5	2.5	16.0	16	99	99	476
Итого за завтрак	580	600					15.71	17.56	25.47	26.11	100.7	110.29	528.3	560.94	

Обед														
Салат из моркови с яблоками	60	100				0.56	0.93	2.09	4.14	5.86	9.44	45.25	80.08	18
Суп картофельный с горохом и гречками	265	265				7.85	7.85	4.42	4.42	31.14	31.14	196.4	196.4	59
Рагу овощное с отварным мясом	35/125	45/155				12.96	16.46	15.2	17.8	12.02	16.16	237.8	288.19	118
Витаминизированный кисель	200	200								23.5	23.5	95	95	305.11
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50				2.43	4.05	0.3	0.5	14.64	24.4	72.6	121	114 (1)
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40				0.93	0.93	0.3	0.3	2.93	2.93	17.4	17.4	2
Итого за обед	35/720	45/810				24.73	30.22	22.31	27.16	90.09	107.57	664.45	798.07	
Итого за день						40.44	47.78	47.78	53.27	190.79	217.86	1192.75	1359.01	

День: среда															
Неделя: 1															
Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
							Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															

Котлеты или биточки мясные из говядины с томатным соусом	60/40	60/40					9.97	9.97	11.9	11.9	8.87	8.87	182.53	182.53	445.3
Картофельное пюре	180	200					4.54	5.05	5.85	6.48	20.51	22.7	150.11	166.29	133
Какао с молоком	200	200					3.87	3.87	3.8	3.8	20.08	20.08	131.41	131.41	200
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50					2.43	4.05	0.3	0.5	14.64	24.4	72.6	121	114 (1)
Итого за завтрак	470/40	510/40					20.81	22.94	21.85	22.68	64.1	76.05	536.65	601.23	
Обед															
Винегрет овощной	60	100					0.81	1.35	3.7	6.16	4.61	7.69	54.96	91.6	45
Суп картофельный с клецками	250	250					2.67	2.67	4.26	4.26	13.63	13.63	102.25	102.25	58
Гуляш	45/45	45/45					14.54	14.54	15.16	15.16	4.06	4.06	210.55	210.55	93
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	180/5					4.83	5.71	4.88	5.11	21.76	25.76	150.09	171.65	170(177)
Чай с сахаром	200	200									9.98	9.98	39.92	39.92	258
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50					2.43	4.05	0.3	0.5	14.64	24.4	72.6	121	114 (1)
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					0.93	0.93	0.3	0.3	2.93	2.93	17.4	17.4	2
Итого за обед	775/50	865/50					26.21	29.25	28.6	31.49	71.61	88.45	647.77	754.37	
Итого за день							47.02	52.19	50.45	54.17	135.71	164.5	1184.42	1355.6	

День: четверг															
Неделя: 1															
Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы				
							7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Макаронные изделия отварные с отварными сосисками	155	185					5.55	6.65	4.21	4.32	36.64	43.95	210.5	247.38	197
Сосиски Детские Гост 31498-2012			50	50	50	50									
Чай с сахаром	200	200									9.98	9.98	39.92	39.92	258
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4.05	4.05	0.5	0.5	24.4	24.4	121	121	1
Масло сливочное	8	10					0.06	0.08	5.8	7.25	0.1	0.13	52.88	66.1	401,08 401
Яблоко	125	125					0.5	0.5	0.5	0.5	12.3	12.3	58.75	58.75	38.59
Итого за завтрак	588	620					10.16	11.28	11.01	12.57	83.37	90.71	483.05	533.15	
Обед															
Салат витаминный	100	100					1.66	1.66	5.18	5.18	13.56	13.56	102.62	102.62	21
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	250/10					1.88	1.88	5.82	5.82	12.8	12.8	111.67	111.67	82
Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	50/50					9.84	9.84	5.62	5.62	4.84	4.84	109.35	109.35	78
Рис припущенный	150	180					3.54	4.22	5.26	6.23	25.52	30.42	223.5	266.16	420
Компот из смеси сухофруктов	200	200					0.54	0.54	0.1	0.1	29.17	29.17	117.65	117.65	294
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30					2.43	2.43	0.3	0.3	14.64	14.64	72.6	72.6	1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					0.93	0.93	0.3	0.3	2.93	2.93	17.4	17.4	2
Итого за обед	820/60	850/60					20.82	21.5	22.58	23.55	103.46	108.36	754.79	797.45	
Итого за день							30.98	32.78	33.59	36.12	186.83	199.07	1237.84	1330.6	
День: пятница															
Неделя: 1															
Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы				
							7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Каша пшенная молочная жидкая	150/5	200/5					5.69	7.57	7.05	8.18	27.58	36.4	197.21	250.4	181
Чай с лимоном	200	200					0.07	0.07	0.01	0.01	10.19	10.19	42.3	42.3	273
Сыр (порциями)	10	10					2.6	2.6	2.68	2.68			35.2	35.2	21
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4.05	4.05	0.5	0.5	24.4	24.4	121	121	1
Кефир 3,2 ГОСТ 31454-2012	100	100					3.2	3.2	2.5	2.5	4.9	4.89	51.78	51.78	476

[illegible]

День: понедельник															
Неделя: 2															
Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	11-18 лет	
							7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет			
Завтрак															
Макаронные изделия с тертым сыром	150	200					8.67	10.49	8.15	8.34	31.46	43.54	239.19	298.15	199
Чай витаминизированный	200	200									9.7	9.7	39	39	282.11
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4.05	4.05	0.5	0.5	24.4	24.4	121	121	1
Яблоко	100	100					0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	38
Итого за завтрак	500	550					13.12	14.94	9.05	9.24	75.36	87.44	446.19	505.15	
Обед															
Салат витаминный	100	100					1.66	1.66	5.18	5.18	13.56	13.56	102.62	102.62	21
Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	250/10					2.79	2.79	4.98	4.98	20.23	20.23	137.38	137.38	176
Плов из мяса птицы (филе)	180	200					7.87	10.85	14.85	22.69	48.01	54.05	355.19	462.03	123
Компот из свежих плодов(яблок)	200	200					0.16	0.16	0.16	0.16	18.89	18.89	78.65	78.65	282
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50					2.43	4.05	0.3	0.5	14.64	24.4	72.6	121	114 (1)
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					0.93	0.93	0.3	0.3	2.93	2.93	17.4	17.4	2
Итого за обед	800/10	840/10					15.84	20.44	25.77	33.81	118.26	134.06	763.84	919.08	
Итого за день							28.96	35.38	34.82	43.05	193.62	221.5	1210.03	1424.23	
День: вторник															
Неделя: 2															
Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	11-18 лет	
							7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет			
Завтрак															
Котлеты или биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	60/30					9.97	9.97	11.9	11.9	8.87	8.87	182.53	182.53	445.3
Каша гречневая рассыпчатая	170	200/7					9.87	12.14	6.2	6.79	44.6	54.88	273.29	328.73	167
Чай с сахаром	200	200									9.98	9.98	39.92	39.92	258
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4.05	4.05	0.5	0.5	24.4	24.4	121	121	1
Итого за завтрак	480/30	510/37					23.89	26.16	18.6	19.19	87.85	98.13	616.74	672.18	
Обед															
Морковь отварная с растительным маслом	50	50					0.7	0.7	3.05	3.05	3.75	3.75	45.99	45.99	649.07
Суп-лапша	200	250					2.22	2.76	4.23	5.29	12.49	15.61	97.08	121.09	66,63 66,62

[illegible]

День: среда															
Неделя: 2															
Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Плов из мяса птицы (филе)	180	200					7.87	10.85	14.85	22.69	48.01	54.05	355.19	462.03	123
Напиток витаминный	200	200									18.6	18.6	74	74	288
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4.05	4.05	0.5	0.5	24.4	24.4	121	121	1
Кефир 3,2 ГОСТ 31454-2012	100	100					3.2	3.2	2.5	2.5	4.89	4.89	51.78	51.78	476
Итого за завтрак	530	550					15.12	18.1	17.85	25.69	95.9	101.94	601.97	708.81	
Обед															
Салат из свеклы с растительным маслом	60	60					0.99	0.99	5	5	5.94	5.94	71.9	71.9	66
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	250/10					1.68	2.15	4.86	6.7	7.2	8.93	80.73	100.15	52
Гуляш	45/45	45/45					14.54	14.54	15.16	15.16	4.06	4.06	210.55	210.55	93
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	180/5					5.55	6.65	4.21	4.32	36.64	43.95	211.66	247.38	197
Чай с сахаром	200	200									9.98	9.98	39.92	39.92	258
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30					2.43	2.43	0.3	0.3	14.64	14.64	72.6	72.6	1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					0.93	0.93	0.3	0.3	2.93	2.93	17.4	17.4	2
Итого за обед	725/60	805/60					26.12	27.69	29.83	31.78	81.39	90.43	704.76	759.9	
Итого за день							41.24	45.79	47.68	57.47	177.29	192.37	1306.73	1468.71	

День: четверг															
Неделя: 2															
Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак															
Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	60/40					9.25	9.25	9.84	9.84	7.96	7.96	157.63	157.63	469.02
Картофельное пюре	180	200					4.54	5.05	5.85	6.48	20.51	22.7	150.11	166.29	133
Чай с лимоном	200	200					0.07	0.07	0.01	0.01	10.19	10.19	42.3	42.3	273
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50					2.43	4.05	0.3	0.5	14.64	24.4	72.6	121	114 (1)
Итого за завтрак	470/40	510/40					16.29	18.42	16	16.83	53.3	65.25	422.64	487.22	
Обед															
Свекольник со сметаной	200/10	250/10					2.25	2.79	4.93	6.11	14.74	18.25	112.75	139.6	67,32 67,30
Котлеты или биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	60/30					9.97	9.97	11.9	11.9	8.87	8.87	182.53	182.53	445.3
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	180/5					4.83	5.71	4.88	5.11	21.76	25.76	150.09	171.65	170(177)
Витаминизированный кисель	200	200									23.5	23.5	95	95	305.11
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30					2.43	2.43	0.3	0.3	14.64	14.64	72.6	72.6	1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					0.93	0.93	0.3	0.3	2.93	2.93	17.4	17.4	2
Итого за обед	680/45	760/45					20.41	21.83	22.31	23.72	86.44	93.95	630.37	678.78	
Итого за день							36.7	40.25	38.31	40.55	139.74	159.2	1053.01	1166	

День: пятница																
Неделя: 2																
Наименование блюда	Выход блюда, г		Масса брутто		Масса нетто или полуфабриката		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	11-18 лет		
							7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет				
Завтрак																
Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	200/10					4.86	6.51	6.72	11.37	26.35	35.11	185.91	269.65	493, 02 493,21	
Чай с сахаром	200	200									9.98	9.98	39.92	39.92	258	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4.05	4.05	0.5	0.5	24.4	24.4	121	121	1	
Сыр (порциями)	10	10					2.6	2.6	2.68	2.68			35.2	35.2	21	
Масло сливочное	8	10					0.06	0.08	5.8	7.25	0.1	0.13	52.88	66.1	401,08 401	
Яблоко	100	100					0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	38	
Итого за завтрак	518/5	570/10					11.97	13.64	16.1	22.2	70.63	79.42	481.91	578.87		
Обед																
Винегрет овощной	60	100					0.82	1.36	3.71	6.18	5.06	8.44	56.88	94.8	10	
Суп картофельный с горохом и гречками	265	265					7.85	7.85	4.42	4.42	31.14	31.14	196.4	196.4	59	
Рагу овощное с отварным мясом	35/125	45/155					12.96	16.46	15.2	17.8	12.02	16.16	237.8	288.19	118	
Компот из смеси сухофруктов	200	200					0.54	0.54	0.1	0.1	29.17	29.17	117.65	117.65	294	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50					4.05	4.05	0.5	0.5	24.4	24.4	121	121	1	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40					0.93	0.93	0.3	0.3	2.93	2.93	17.4	17.4	2	
Итого за обед	35/740	45/810					27.15	31.19	24.23	29.3	104.72	112.24	747.13	835.44		
Итого за день							39.12	44.83	40.33	51.5	175.35	191.66	1229.04	1414.31		
Итого за период (10 дней)							400.33	455.75	414.51	467.64	1633.83	1844.17	11875.32	13416.74		