

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 225-О от 21.08.2024

Директор МБОУ «Бабаевская сош №1»

Н.А. Виноградов



**Десятидневное меню
МБОУ «Бабаевская сош №1»
трехразовое питание воспитанников школьного интерната**

на 2024-2025 учебный год

Сезон: осенне – зимний

2024 г.

119	Суп гороховый	250	9,0	3,9	17,25	128,25	0,18	1,2	5,83	1,2	99,0	393,0	57,0
269	Котлета мясная	100	9,6	17,59	9,1	193,6	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	39,33
302	Каша гречневая расщипчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280	186,67
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	13	13	0,69	11	37	14,5
71	Овощи свежие отруец	100	0,72	0,1	1,9	12	0,04	4,9	-	0,1	17	30	14
	Итого	930	36,82	29,77	134,74	902,97	0,69	6,46	18,83	3,43	207,64	949,6	320,4
	Ужин												
251	Поджарка мясная	65/15	15,2	13,6	13,5	381,54	0,08	0,2	20,0	0,38	44,0	96,0	26,0
203	Макаронны отварные с маслом	200/15	7,28	7,72	40,60	260,95	0,08	-	38,10	1,09	16,19	50,10	10,86
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5
	Итого	575	28,11	24,03	107,47	902,46	0,26	0,23	71,1	2,43	89,19	217,7	60,26
	3 день: среда												
	Завтрак												
181	Каша манная	250	7,17	4,13	50,27	267,86	0,095	-	21,43	0,39	156,75	137,13	24,17
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,1	6,9	26,1	9,9
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,07	3,0	40	0,1	2,4	3,0	15,2
428	Булочка веспушка	50	3,9	3,06	23,9	139,0	-	0,03	3,0	-	11,1	2,8	1,4
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	-	-	-	11,1	2,8	1,4
	Итого	540	13,61	14,71	103,79	602,72	0,195	0,03	64,43	0,49	188,45	208,23	50,67
112	Обел	250	7,25	6,3	49,3	283,1	0,18	0,5	23,4	0,3	197,3	166,9	24,9
	Суп с макаронными изделиями и картофелем												
259	Жаркое по - домашнему	230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	56,82
45	Закуска из Белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	2,83	-	0,27	6,9	31,8	7,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15	62	-	-	-	0,01	14,2	4,4	2,4
428	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,94	96,67	0,06	-	-	0,88	9	30,74	12,94
	Итого	850	35,65	38,09	123,84	982,33	0,7	55,9	23,4	5,39	306,79	547,09	120,56
	Ужин												
203	Макаронны	200	7,28	7,72	40,60	260,95	0,08	-	38,10	1,09	16,19	50,10	10,86
269	Котлета мясная	100	9,6	17,59	9,1	193,6	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	39,33
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	0,27	6,9	31,8	7,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5
71	Овощи в жарке	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6,0	-	0,06	13,8	25,2	8,4
	Итого	640	22,99	28,08	104,57	722,98	0,3	6,36	56,93	3,28	102,16	321,9	81,99

4 день, четверг													
	Завтрак												
182	Каша пшенная	250	7,0	8,5	42,03	272,5	0,2			2,0	30,5	140	52,5
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-		0,39	6,9	26,1	9,9
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72		40		0,1	2,4	3,0	1,4
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03			11,1	2,8	1,4
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	13	0,69	11	11	37	14,5
15	Сыр полупшаный	30	6,96	8,85	107,49	107,49	0,01	78,0	0,21	0,15	264,0	150,0	10,5
	ИТОГО	570	20,38	27,23	95,2	706,85	0,31	131	0,24	3,33	325,9	358,9	88,8
Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,25	4,5	13,75	100,5	0,05	8,75	5,0	2,75	62,5	227,5	32,5
234	Котлеты или биточки рыбные	120	13,38	4,48	9,38	130,38	0,09	0,44	12,13	0,63	53,78	170,63	26,13
304	Рис отварной	200/5	4,89	7,23	48,90	280,15	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	19,01
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03			11,1	2,8	1,4
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03		3	0,27	6,9	31,8	7,5
429	Булочка «Веснушка»	50	3,5	3,06	23,9	139	0,07	-		0,72	11,3	39,2	15,2
71	Овоши свежие помидор	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	-	0,14	14	26	20
	ИТОГО	955	30,87	19,82	129,55	801	0,33	26,72	47,13	4,97	162,19	559,43	121,74
Ужин													
204	Макароны с сыром	225	9,11	10,72	22,96	316,20	0,06	0,16	77,51	0,72	198,62	135,67	13,67
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03		0,27	6,9	31,8	7,5	7,5
376	Чай с сахаром и лимонном	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03			11,1	2,8	1,4
428	Булочка сдобная с маком	50	3,9	3,06	19,1	111	0,07		3	-	11,3	39,2	15,2
	Итого	505	14,76	14,13	71,88	556,17	0,16	0,19	80,51	0,99	227,92	209,47	37,77
5 день, пятница													
	Завтрак												
173	Каша овсяная из хлопьев	250	7,63	5,0	46,2	260,3	0,28	2,6	40,0	1,08	277	394,25	99,5
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	0,39	6,9	26,1	9,9	9,9
383	Какао с молоком ступенным	200	4,19	4,33	157,6	157,6	0,032	0,55	0,014	-	119,36	124,68	22,1
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5
	Итого	530	18,07	11,99	109,69	619,04	0,412	3,15	53,014	2,16	414,26	582,03	146
Обед													
96	Рассольник Ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	2,43	16,55	34,95	28	28
204	Макароны отварные с сыром	225	9,11	10,72	22,96	316,20	0,06	0,16	77,51	0,72	198,62	135,67	13,67
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03		0,27	6,9	31,8	7,5	7,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46,0	39,0
440	Булочка творожная	50	6,54	3,03	19,34	131	0,07	0,09	22	0,65	37,9	70	17,3
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5
	Итого	805	24,57	21,94	143,51	961,45	0,4	15,35	112,51	4,96	276,81	355,42	119,97
Ужин													
210	Омлет натуральный	100	23,54	33,12	4,6	410,68	0,12	0,42	509,64	1,12	180,64	398,4	30,4
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03		0,27	6,9	31,8	7,5	7,5

376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4
428	Булочка слоеная с маком	50	3,9	3,06	19,1	111	0,07	0,27	3	-	11,3	39,2	15,2
376	Чай сладкий	200	0,53	0,76	9,47	40	0,06	0,15	22,1	11,7	13,6	11,7	11,7
338	Банан	150	2,26	0,76	31,5	141,76	0,06	1,5	0,6	12	12	42	63
	Итого	730	31,98	37,29	94,49	832,41	0,28	15,72	512,64	1,99	235,54	536,3	129,2
	6 день понесельник												
	Завтрак												
210	Омлет натуральный	100	23,54	33,12	4,6	410,68	0,12	0,42	509,64	1,12	180,64	398,4	30,4
377	Чай сладкий с лимоном	200	0,53	1,92	9,57	41,6	0,09	2,13	15,3	12,2	13,5	23,2	12,2
428	Булочка пшеничная	50	5,01	1,92	26,51	145	0,09	2,55	509,64	1,12	209,44	461,7	19,4
	Итого	350	29,08	35,04	40,68	597,28	0,21	2,55	509,64	1,12	209,44	467,7	62
	Обед												
88	Ши со свежей капустой	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	58	2,38	33,98	47,43	22,2
173	Капа жирная молочная из пшенной крупы	250/10	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	0,21	138,10	184,37	47,6	47,6
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	0,39	6,9	26,1	26,1	9,9
421	Слоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5
383	Какао на ступенном молоке	200	4,19	4,33	25,45	157,6	0,032	0,55	0,014	-	119,36	124,68	22,1
	Итого	790	19,75	23,69	108,67	728,22	0,402	20,2	71,014	3,67	309,34	419,58	116,3
	Ужин												
278	Тфтели мясные	110	13,17	15,61	12,85	248	0,2	1,48	19,29	0,85	45,38	92,61	29,92
304	Рис отварной	200/5	4,89	7,23	48,90	280,15	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	19,01
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	0,27	6,9	31,8	31,8	7,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	11,1	2,8	1,4
421	Слоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5
	Итого	595	23,69	25,55	115,12	788,12	0,33	1,51	59,29	2,41	76,99	225,71	72,33
	7 день вторник												
	Завтрак												
174	Капа рисовая	250	7,14	12,91	51,14	650	0,071	-	65,24	0,39	155,56	187,43	43,4
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	40	0,1	2,4	26,1	9,9
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,032	0,55	0,014	-	119,36	124,68	22,1
383	Какао на ступенном молоке	200	4,19	4,33	25,45	157,6	0,032	0,55	13	0,27	11	37	14,5
421	Слоба	50	3,98	2,36	23,56	131,0	0,07	0,55	118,25	0,49	295,22	405,21	89,9
	Итого	540	17,78	27,1	114,77	1074,46	0,203	0,55	4	0,49	295,22	405,21	89,9
	Обед												
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,25	4,5	13,75	100,5	0,05	8,75	5,0	2,75	62,5	227,5	32,5
294	Котлета рубленая из птицы	120	15,85	15,24	14,8	260	0,18	0,82	48,91	62,18	54,35	72,72	20,18
312	Пюре картофельное	200/2	3,08	2,33	19,3	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	0,27	6,9	31,8	31,8	7,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4

119	Суп гороховый	250	9,0	3,9	17,25	128,25	0,18	1,2	19,29	1,2	99,0	393,0	57,0
278	Тертели мясные	110	13,17	15,61	12,85	248	0,2	1,48	1,09	45,38	29,92	92,61	29,92
203	Макаронь отварные с маслом	200	7,28	7,72	40,60	260,95	0,08	-	38,10	1,09	16,19	50,10	10,86
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	0,27	6,9	6,9	31,8	7,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	1,4
71	Овощи свежие отурец	50	0,36	0,05	0,95	6	0,02	2,45	-	0,05	8,5	15	7
425	Булочка дорожная	50	3,39	6,85	21,07	160,5	0,06	-	2,55	9,3	32,1	13,1	13,1
Итого		890	34,95	34,48	122,54	932,67	0,57	5,16	57,39	6,01	196,37	617,41	126,78
Ужин													
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,2	20,0	0,27	6,9	31,8	7,5
251	Поджарка мясная	65/15	15,2	13,6	13,5	381,54	0,08	0,2	44,0	0,38	44,0	96,0	26,0
171	Каша перловая	200	0,1	9,74	53,61	275	0,05	-	50	0,61	40,03	201,59	26,38
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4
421	Слоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5
338	Банан	150	2,26	0,76	31,5	141,76	0,06	15	0,6	12	42	63	63
Итого		710	23,19	26,81	151,98	1058,27	0,29	15,23	83	2,55	125,03	411,19	138,78
10 день пятница													
Завтрак													
173	Каша овсяная из хлопьев	250	7,63	5,0	46,2	260,3	0,28	2,6	40,0	1,08	277	394,25	99,5
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	40	0,1	2,4	3,0	1,4
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4
421	Чай с сахаром и лимоном	50	3,98	2,36	23,56	131	0,07	-	13	0,12	11	37	14,5
Итого		540	14,15	14,88	99,38	587,16	0,38	2,63	93	1,57	308,4	463,15	125,3
Обед													
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63	2,43	43,25	188,25	27,5	27,5
291	Шош из птицы	250	16,95	10,47	35,73	305,33	0,1	6,03	19,47	0,49	54,04	175,3	54,04
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	0,27	6,9	6,9	31,8	7,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4
52	Закуска из свежлы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	-	2,7	25,46	40,63	20,7
421	Дюба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5
338	Фрукт апельсины	150	2,6	0,44	24,44	111,84	0,12	180	-	0,12	102,84	68,56	38,56
338	Банан	150	2,26	0,76	31,5	141,76	0,06	15	0,6	12	42	63	63
Итого		1180	31,12	22,72	164,55	986,73	0,48	218,34	32,47	7,3	266,59	586,34	227,2
Ужин													
288	Куря отварная	100	21,67	13,34	-	102,07	0,04	-	20	0,17	40	143,33	20
302	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280	186,67
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0,27	6,9	31,8	7,5
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	13	0,69	11	37	14,5
421	Слоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,06	13,8	25,2	8,4
71	Овощи в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6,0	33	1,19	102,27	520,13	238,47
Итого		640	39,65	21,58	107,99	679,65	0,43	6,03	33	1,19	102,27	520,13	238,47

Пояснительная записка
к десятидневному меню
МОУ "Бабаевская средняя общеобразовательная школа №1"
трехразовое питание интерната

Для воспитанников интерната МОУ "Бабаевская средняя общеобразовательная школа №1" организовано трехразовое горячее питание.

При составлении меню использованы рекомендации Санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.5. 2409-08; сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (М.: Экономика, 1983г.)

Йодирование питания осуществляется путем использования йодированной соли. При организации питания осуществляется С-витаминизация третьих блюд в осенне-весенний период, в меню включены чай с лимоном. Согласно приложению 4 к СанПин 2.4.5.2409-08. таблица 1 «Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся» школьника составляет 60 мг. Дети также получают из свежих овощей (помидоры, огурцы, капуста, морковь), фрукты. Сагалаты направляются растительным маслом. Сметана в суп кипятится. После 1 марта используются овощи свежего урожая Прием пищи три раза в день.

Заведующая столовой
Д.М. Коренюгина