

УТВЕРЖДЕНО

приказ №225-О от 21.08.2024

Директор МБОУ «Бабаевская сош №1»

Н.А.Виноградова

**Единое 10- дневное меню
МБОУ «Бабаевская сош №1»
на 2024-2025 учебный год
(младшие школьники)
Сезон: весенне- летний**

2024 г.

Десятидневное меню
МБОУ «Рыбаевская сош №1»
на 2024-2025 учебный год (младшие школьники)

№ реп	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энерге аи тическ ая ценнос ть (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
	1-ая неделя																
	1 День - понедельник																
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	8,95	11,67	62,36	328,57	0,07	1,2	68,5	0,28	163,33	196,8	45,57				
1Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9				
3	Бутерброд с сыром	30/20/5	6,9	8,77	14,83	171,5	0,05	0,13	73,75	0,58	174	120	11,81				
383	Какао с молоком сгущенным	200	4,19	4,33	25,45	157,6	0,032	0,55	0,014	-	119,36	124,68	22,1				
389	сок	200	1	0,2	0,6	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8				
	Итого	745	23,41	25,27	117,13	814,41	0,2	5,88	142,26	1,45	477,59	481,58	97,38				
	2 день -вторник																
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 рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280	186,67				
1Пр	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	Салоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5				
71	Овощи свежие отурец	100	0,72	0,1	1,9	12	0,04	4,9	-	0,1	17	30	14				
338	Фрукт яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	16	-	0,3	24	16,5	13,5				
	Итого	780	24,54	24,11	108,64	710,32	0,49	21,26	5,83	1,84	121,64	536,1	262,4				
	3 день – среда																
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				

294	Котлетта рубленная из птицы	120	15,85	15,24	14,8	260	0,18	0,82	48,91	62,1	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			0,27	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 свежие помидор	100	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	-	0,36	7	13	10
	Итого	705	28,2	25,24	110,64	718,11	1,47	13,35	95,06	63,6	128,6	234,27	80,28
										5			
	8 день - среда												
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280	186,67
288	Птица тушенная в соусе	100	11,5	8,62	-	134,7	0,04	-	20	0,17	40	143,33	20
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	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
	Итого	735	26,8	24,22	114,2	812,07	0,38	4,8	20	0,84	86,21	515,13	261,17
	9 день - четверг												
278	Тертелли мясные	110	13,17	15,61	12,85	248	0,2	1,48	19,29	0,85	45,38	92,61	29,92
203	Макароны 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	31,8	7,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4
71	Овощи свежие огурец	50	0,36	0,05	0,95	6	0,02	2,45	-	0,05	8,5	15	7
	Итого	695	26,63	28,29	106,55	790,37	0,42	6,41	57,51	4,96	106,97	217,46	77,88
	10 день - пятница												
291	Плов 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	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 свежсы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	-	2,7	25,46	40,63	20,7
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5
338	Фрукт апельсин	150	2,6	0,44	24,44	111,84	0,12	180	-	0,12	102,84	68,56	38,56
	Итого	730	25,28	24,01	109,58	769,94	0,82	102,71	32,47	47,5	159,92	321,81	117,42