

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №225-О от 21.08.2024

Директор МБОУ «Бабаевская сош №1»

Н.А. Виноградова



Единное 10- дневное меню

МБОУ «Бабаевская сош №1»

на 2024-2025 учебный год

(ОВЗ младшие школьники)

Сезон: осенне - зимний

2024 г.

Десятидневное меню

МБОУ «Бабаевская сош №1»
на 2024-2025 учебный год (ОВЗ младшие школьники)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность в (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	К	Na	Cl	Ca	P	Mg	
1	1-ая неделя	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
	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							
Пр	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 стуженным	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							
88	Ши со свежей капустой	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2							
294	Котлета рубленая из птицы	100	15,85	15,24	14,8	260	0,18	0,82	48,91	62,18	54,35	72,72	20,18							
203	Макароны	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							
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5							
	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	7,5							
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 огурец	100	0,72	0,1	1,9	12	0,04	4,9	-	0,1	17	30	14							

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
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
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4
428	Булочка слобая с маком	50	3,9	3,06	19,1	111	0,07	-	3	-	11,3	39,2	15,2
	5 день – пятница												
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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	22	0,2	5,84	46,0	39,0
440	Булочка творожная	50	6,54	3,03	19,34	131	0,07	0,09	-	0,65	37,9	70	17,3
389	сок	200	1	0,2	0,6	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8
	Итого	705	24,94	24,46	115,95	798,63	0,2	1,05	99,51	2,04	263,26	307,47	85,47
96	Рассолыник ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4
428	Булочка слобая с маком	50	3,9	3,06	19,1	111	0,07	-	3	-	11,3	39,2	15,2
	2-ая неделя												
	6 день - понедельник												
173	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	250/10	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	0,21	138,10	184,37	47,6
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9
421	Слоба обыкновенная	30	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5
383	Какао на сухленном молоке	200	4,19	4,33	25,45	157,6	0,032	0,55	0,014	-	119,36	124,68	22,1
338	Фрукт яблоко	160	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	16	-	0,3	24	16,5	13,5
	Итого	700	25,31	24,63	123,47	776,64	2,47	20	100,01	1,72	370,81	482,48	132,75
88	Шш со свежей капустой	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2
278	Тфртелл 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	-	-	0,27	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
7 день - вторник													
294	Копченая рублинная 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	-	-	0,27	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	Овоши свежие помидор	100	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	-	0,36	7	13	10
Итого													
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
204	Макароны отварные с сыром	235	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
428	Булочка сдобная с маком	50	3,9	3,06	19,1	111	0,07	-	3	-	11,3	39,2	15,2
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
96	Рассольник «Ленинградский»	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28
289	Рагу из птицы	230	16,51	15,41	19,98	285	0,09	14,89	19,19	2,58	48,37	142,21	20,86
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
428	Булочка сдобная с маком	50	3,9	3,06	19,1	111	0,07	-	3	-	11,3	39,2	15,2
9 день - четверг													
278	Тертые 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	Овоши свежие огурец	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
	Итого	695	26,63	28,29	106,55	790,37	0,42	6,41	57,51	4,96	106,97	217,46	77,88
119	Суп гороховый	250	9,0	3,9	17,25	128,25	0,18	1,2		1,2	99,0	393,0	57,0
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			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	20,0	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	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5
	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 свежлы 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 апельсины	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
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
288	Кура 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	-	-	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