

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
(ОВЗ младшие школьники)
Сезон: весенне- летний**

2024 г.

Десятидневное меню

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р				
1	1-ая неделя	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
	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	4			
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1				
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	1			
383	Какао с молоком ступенным	200	4,19	4,33	25,45	157,6	0,032	0,55	0,014	-	119,36	124,68				
389	сок	200	1	0,2	0,6	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14				
	Итого	745	23,41	25,27	117,13	814,41	0,2	5,88	142,26	1,45	477,59	481,58	5			
88	Пи со свежей капустой	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43				
294	Колбаса рубленая из птицы	100	15,85	15,24	14,8	260	0,18	0,82	48,91	62,18	54,35	72,72				
203	Макароны	200	7,28	7,72	40,60	260,95	0,08	-	38,10	1,09	16,19	50,10				
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8				
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37				
	2. день - вторник															
269	Колбаса мясная	100	9,6	17,59	9,1	193,6	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175				
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	0,27	19,47	280				
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	-	6,9	31,8				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8				
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37				
71	Овоши свежие огурец	100	0,72	0,1	1,9	12	0,04	4,9	-	0,1	17	30				

338	Фрукт яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	16	-	0,3	24	16,5	1
	Итого	780	24,54	24,11	108,64	710,32	0,49	21,26	5,83	1,84	121,64	536,1	24
119	Супл гороховый	250	9,0	3,9	17,25	128,25	0,18	1,2	20,0	1,2	99,0	393,0	5
251	Подарда мясная	65/15	15,2	13,6	13,5	381,54	0,08	0,2	38,10	1,09	16,19	96,0	2
203	Макаронь отварные с маслом	200/15	7,28	7,72	40,60	260,95	0,08	-	-	0,27	11,1	50,10	10
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	-	2,8	-
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	3	0,27	6,9	31,8	-
429	Булочка «Веснушка»	50	3,5	3,06	23,9	139	0,07	-	-	0,72	11,3	39,2	-
71	Овощи свежие помидор	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	-	0,72	14	26	-
	Итого	705	25,74	24,52	117,78	761,58	0,28	17,97	42,13	2,22	81,49	331,93	-
3	день - среда												
259	Жаркое по - домашнему	220	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	5
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	-
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	2,83	-	0,27	6,9	31,8	-
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15	62	-	-	-	0,01	14,2	4,4	-
428	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,94	96,67	0,06	17,5	-	0,88	9	30,74	1
338	Мандарин фрукт	100	0,4	-	13,2	55,0	0,35	-	-	2,7	-	4,5	1
	Итого	723	25,75	27,76	107,93	757,49	0,9	72,9	4,1	7,81	113,99	400,5	1
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	7,25	6,3	49,3	283,1	0,18	0,5	23,4	0,3	197,3	166,9	-
203	Макаронь	200	7,28	7,72	40,60	260,95	0,08	-	38,10	1,09	16,19	50,10	-
269	Котлета мясная	100	9,6	17,59	9,1	193,6	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	-
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	-
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	-
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	-
4	день - четверг												
234	Котлета или биточки рыбные	120	13,38	4,48	9,38	130,38	0,09	0,44	12,13	0,63	53,78	170,63	-
304	Рис отварной	200/5	4,89	7,23	48,90	280,15	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	-
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	-
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	3	0,27	6,9	31,8	-
429	Булочка «Веснушка»	50	3,5	3,06	23,9	139	0,07	-	-	0,72	11,3	39,2	-
71	Овощи свежие помидор	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	-	0,72	14	26	-
	Итого	705	25,74	24,52	117,78	761,58	0,28	17,97	42,13	2,22	81,49	331,93	-

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	3
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	1
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	0,27	6,9	31,8	7
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1
428	Булочка слоеная с маком	50	3,9	3,06	19,1	111	0,07	-	3	-	11,3	39,2	1
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	1
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,8	-	0,27	6,9	31,8	7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,09	22	0,22	5,84	46,0	3
440	Булочка творожная	50	6,54	3,03	19,34	131	0,07	0,09	-	0,65	37,9	70	1
389	сок	200	1	0,2	0,6	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	1
	Итого	705	24,94	24,46	115,95	798,63	0,2	1,05	99,51	2,04	263,26	307,47	8
96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	-
210	Омлет натуральный	100	23,54	33,12	4,6	410,68	0,12	0,42	509,64	1,12	180,64	398,4	-
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	0,27	6,9	31,8	-
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	-	3	-	11,1	2,8	-
428	Булочка слоеная с маком	50	3,9	3,06	19,1	111	0,07	-	-	-	11,3	39,2	-
2-я 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	-
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	-
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	-
383	Какао на ступенном молоке	200	4,19	4,33	25,45	157,6	0,032	0,55	0,014	-	119,36	124,68	-
338	Фрукт яблоко	160	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	16	0,3	24	16,5	16,5	-
	Итого	700	25,31	24,63	123,47	776,64	2,47	20	100,01	1,72	370,81	482,48	-
88	Ци со свежей капустой	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	19,29	2,38	33,98	47,43	-
278	Тфтели мясные	110	13,17	15,61	12,85	248	0,2	1,48	27	0,85	45,38	92,61	-
304	Рис отварной	200/5	4,89	7,23	48,90	280,15	0,03	-	-	0,6	2,61	61,5	-
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	0,27	6,9	31,8	-
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	-

421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	1
7 день - вторник													
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	26
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	2
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	1
71	Овощи свежие помидор	100	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	-	0,36	7	13	
Итого		705	28,2	25,24	110,64	718,11	1,47	13,35	95,06	63,65	128,6	234,27	8
82	Борщи 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	
204	Макаронь отварные с сыром	235								0,27	6,9	31,8	
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03				11,1	2,8	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,3	39,2	
428	Булочка сдобная с маком	50	3,9	3,06	19,1	111	0,07	-	3	-			
8 день - среда													
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280	1
288	Птица тушенная в соусе	100	11,5	8,62	-	134,7	0,04	-	20	0,17	40	143,33	
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46,0	
Итого		735	26,8	24,22	114,2	812,07	0,38	4,8	20	0,84	86,21	515,13	2
9 день - четверг													
96	Рассольник «Ленинградский»	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	
289	Рагу из птицы	230	16,51	15,41	19,98	285	0,09	14,89	19,19	2,58	48,37	142,21	
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	
428	Булочка сдобная с маком	50	3,9	3,06	19,1	111	0,07		3		11,3	39,2	
10 день - пятница													
278	Тфтели мясные	110	13,17	15,61	12,85	248	0,2	1,48	19,29	0,85	45,38	92,61	
203	Макаронь отварные с маслом	200	7,28	7,72	40,60	260,95	0,08	-	38,10	1,09	16,19	50,10	
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	
71	Овощи свежие огурец	50	0,36	0,05	0,95	6	0,02	2,45	-	0,05	8,5	15	

425	Булочка дорожная	50	3,39	6,85	21,07	160,5	0,06	-	-	2,55	9,3	32,1	1
	Итого	695	26,63	28,29	106,55	790,37	0,42	6,41	57,51	4,96	106,97	217,46	77
119	Суп гороховый	250	9,0	3,9	17,25	128,25	0,18	1,2		1,2	99,0	393,0	5
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	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	2
171	Капа перловая	200	0,1	9,74	53,61	275	0,05	-	50	0,61	40,03	201,59	24
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	1
	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	5
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	
52	Закуска из свежесы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	-	2,7	25,46	40,63	
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	
338	Фрукт апельсин	150	2,6	0,44	24,44	111,84	0,12	180	-	0,12	102,84	68,56	3
	Итого	730	25,28	24,01	109,58	769,94	0,82	102,71	32,47	47,5	159,92	321,81	1
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63		2,43	43,25	188,25	
288	Кура отварная	100	21,67	13,34	-	102,07	0,04	-	20	0,17	40	143,33	
302	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	