

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 старше школьники)

Сезон: осенне - зимний

2024 г.

## Десятидневное меню

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг							
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							
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>23,41</b>	<b>25,27</b>	<b>117,13</b>	<b>814,41</b>	<b>0,2</b>	<b>5,88</b>	<b>142,26</b>	<b>1,45</b>	<b>477,59</b>	<b>481,58</b>	<b>97,38</b>							
88	Щи 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							
	<b>2 день - вторник</b>																			
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							
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							

338	Фрукт яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	16	-	0,3	24	16,5	13,5
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>31,39</b>	<b>27,84</b>	<b>145,47</b>	<b>918,61</b>	<b>0,63</b>	<b>21,26</b>	<b>18,83</b>	<b>2,53</b>	<b>137,51</b>	<b>643,1</b>	<b>333,57</b>
119	Суп гороховый	250	9,0	3,9	17,25	128,25	0,18	1,2	-	1,2	99,0	393,0	57,0
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	Макaronы 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
	<b>3 день – среда</b>												
259	Жаркое по - ломашнему	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	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15	62	-	2,83	-	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
338	Мандарин фрукт	100	0,4	-	13,2	55,0	0,35	17,5	-	2,7	-	4,5	13,93
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>33,57</b>	<b>37,02</b>	<b>91,71</b>	<b>836,29</b>	<b>0,96</b>	<b>79,02</b>	<b>-</b>	<b>8,14</b>	<b>117,4</b>	<b>446,63</b>	<b>121,94</b>
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	24,9
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	-	-	0,27	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
	<b>4 день – четверг</b>												
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	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5
429	Булочка «Веснушка»	50	3,5	3,06	23,9	139	0,07	-	3	-	11,3	39,2	15,2
71	Овоши свежие помидор	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	-	0,72	14	26	20
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>25,84</b>	<b>17,13</b>	<b>128,03</b>	<b>770,54</b>	<b>0,29</b>	<b>17,97</b>	<b>48,88</b>	<b>2,37</b>	<b>100,34</b>	<b>347,31</b>	<b>93,99</b>



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	Макaronы 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	0,03	-	0,27	6,9	31,8	7,5
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	-	-	-	-	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
	<b>5 день – пятница</b>												
204	Макaronы 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	0,03	-	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
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>19,69</b>	<b>14,82</b>	<b>105,49</b>	<b>806,21</b>	<b>0,2</b>	<b>5,06</b>	<b>101,23</b>	<b>2,06</b>	<b>267,67</b>	<b>300,48</b>	<b>85,77</b>
96	Расcольник 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 сдобная с маком	50	3,9	3,06	19,1	111	0,07	-	3	-	11,3	39,2	15,2
	<b>2-ая неделя</b>												
	<b>6 день - понедельник</b>												
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9
421	Сдоба 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
338	Фрукт яблоко	160	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	16	-	0,3	24	16,5	13,5
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>18,55</b>	<b>19,31</b>	<b>115,24</b>	<b>710,34</b>	<b>0,372</b>	<b>17,72</b>	<b>71,014</b>	<b>1,59</b>	<b>299,36</b>	<b>388,36</b>	<b>107,6</b>
88	Пи со свежей капустой	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	19,29	2,38	33,38	47,43	22,2
278	Тертлги мясные	110	13,17	15,61	12,85	248	0,2	1,48	-	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
	<b>7 день - вторник</b>												
294	Котлета дубленная 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	Овощи свежие помидор	100	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	-	0,36	7	13	10
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>28,2</b>	<b>25,24</b>	<b>110,64</b>	<b>718,11</b>	<b>1,47</b>	<b>13,35</b>	<b>95,06</b>	<b>63,65</b>	<b>128,6</b>	<b>234,27</b>	<b>80,28</b>
82	Борщ с капустой и картофелем	235	6,25	4,5	13,75	100,5	0,05	8,75	5,0	2,75	62,5	227,5	32,5
204	Макаронны отварные с сыром	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5
Пр	Хлеб ржаной	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4
376	Чай с сахаром	50	3,9	3,06	19,1	111	0,07	-	3	-	11,3	39,2	15,2
428	Булочка сдобная с маком												
	<b>8 день - среда</b>												
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	20	0,17	19,47	280	186,67
288	Птица тушенная в соусе	100	11,5	8,62	-	134,7	0,04	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5
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
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>26,8</b>	<b>24,22</b>	<b>114,2</b>	<b>812,07</b>	<b>0,38</b>	<b>4,8</b>	<b>20</b>	<b>0,84</b>	<b>86,21</b>	<b>515,13</b>	<b>261,17</b>
96	Расолыник «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
	<b>9 день - четверг</b>												
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	Макаронны 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

425	Булочка дорожная	50	3,39	6,85	21,07	160,5	0,06	-	-	2,55	9,3	32,1	13,1
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>24,38</b>	<b>25,66</b>	<b>94,37</b>	<b>709,16</b>	<b>0,35</b>	<b>3,96</b>	<b>66,92</b>	<b>2,54</b>	<b>92,12</b>	<b>204,84</b>	<b>59,4</b>
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
	<b>10 день – пятница</b>												
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 апельсин	150	2,6	0,44	24,44	111,84	0,12	180	-	0,12	102,84	68,56	38,56
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>29,97</b>	<b>21,72</b>	<b>128,95</b>	<b>831,01</b>	<b>0,36</b>	<b>193,92</b>	<b>36,36</b>	<b>4,37</b>	<b>222,15</b>	<b>391,15</b>	<b>382,88</b>
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	Куря отварная	100	21,67	13,34	-	102,07	0,04	-	20	0,17	40	143,33	20
302	Каша Печеная	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