

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: весенне - летний**

2024 г.

Десятидневное меню

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

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност Б (ккал) 7	Витамины (мг)						Минеральные веще			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р				
1	2	3	4	5	6		8	9	10	11	12	13				
	1-ая неделя															
174	1 день - понедельник 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			
11р	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 сок	200	4,19	4,33	25,45	157,6	0,032	0,55	0,014	-	119,36	124,68				
389	Итого	200	1	0,2	0,6	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14				
		745	23,41	25,27	117,13	814,41	0,2	5,88	142,26	1,45	477,59	481,58	5			
88	Щи со свежей капустой	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43				
294	Копилета рубленая из птицы	100	15,85	15,24	14,8	260	0,18	0,82	48,91	62,18	54,35	72,72	2			
203	Макароны	200	7,28	7,72	40,60	260,95	0,08	-	38,10	1,09	16,19	50,10	1			
11р	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	Копилета 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	-	-	-	19,47	280	1			
11р	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				
71	Овощи 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	880	31,39	27,84	145,47	918,61	0,63	21,26	18,83	2,53	137,51	643,1	32
119	Суп гороховый	250	9,0			128,25	0,18	1,2		1,2	99,0	393,0	5
251	Поджарка мясная	65/15	15,2	13,6	17,5	381,54	0,08	0,2	20,0	0,38	44,0	96,0	2
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	13	0,27	6,9	31,8	7
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-		0,69	11	37	1
	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	50
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			0,27	6,9	31,8	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	
428	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,94	96,67	0,06	-	-	0,88	9	30,74	1
338	Макарини фрукты	100	0,4	-	13,2	55,0	0,35	17,5	-	2,7	-	4,5	1
	Итого	750	33,57	37,02	91,71	836,29	0,96	79,02	-	8,14	117,4	446,63	12
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	Макаронны	200	7,28	7,72	40,60	260,95	0,08	-	38,10	1,09	16,19	50,10	1
269	Котлета мясная	100	9,6	17,59	9,1	193,6	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	3
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	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	2
304	Рис отварной	200/5	4,89	7,23	48,90	280,15	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	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	-	3	0,27	6,9	31,8	
429	Булочка «Веснушка»	50	3,5	3,06	23,9	139	0,07	-	-	-	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	750	25,84	17,13	128,03	770,54	0,29	17,97	48,88	2,37	100,34	347,31	5

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	12
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	0,27	6,9	31,8	1
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	-	-	-	-	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	12
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,8	-	0,27	6,9	31,8	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,09	22	0,2	5,84	46,0	3
440	Булочка творожная	50	6,54	3,03	19,34	131	0,07	4	-	0,65	37,9	70	1
389	сок	200	1	0,2	0,6	86,6	0,02	-	-	0,2	14	14	1
	Итого	710	19,69	14,82	105,49	806,21	0,2	5,06	101,23	2,06	267,67	300,48	8
96	Рассольник Ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	3
210	Омлет натуральный	100	23,54	33,12	4,6	410,68	0,12	0,42	509,64	1,12	180,64	398,4	3
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,03	-	0,27	6,9	31,8	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	-	-	-	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
2-ая неделя													
	6 день - понедельник												
173	Кап. 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	12
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	1
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	1
383	Какао на ступенном молоке	200	4,19	4,33	25,45	157,6	0,032	0,55	0,014	-	119,36	124,68	12
338	Фрукт яблоко	160	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	16	-	0,3	24	16,5	1
	Итого	700	18,55	19,31	115,24	710,34	0,372	17,72	71,014	1,59	299,36	388,36	12
88	Щи со свежей капустой	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	3
278	Терфелл мясные	110	13,17	15,61	12,85	248	0,2	1,48	19,29	0,85	45,38	92,61	3
304	Рис отварной	200/5	4,89	7,23	48,90	280,15	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	3
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1

421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,35	131	0,07	-	13	0,69	11	37	1
7 день - вторник													
294	Кописта рубленая из пшеницы	120	15,85	15,24	14,8	260	0,18	0,82	48,91	62,18	54,35	72,72	2
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	23,35	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	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	
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	
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	
8 день - среда													
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280	1
288	Пшеница тушеная 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		530	26,8	24,22	114,2	812,07	0,38	4,8	20	0,84	86,21	515,13	2
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	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	
428	Булочка сдобная с маком	50	3,9	3,06	19,1	111	0,07	-	3	-	11,3	39,2	
9 день - четверг													
278	Тфтели мясные	110	13,17	15,61	12,85	248	0,2	1,48	19,29	0,85	45,38	92,61	2
203	Макароны отварные с маслом	200	7,28	7,72	40,60	260,95	0,08	-	38,10	1,09	16,19	50,10	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	
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	640	24,38	25,66	94,37	709,16	0,35	3,96	66,92	2,54	92,12	204,84	5
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	Каша перловая	200	0,1	9,74	53,61	275	0,05	-	50	0,61	40,03	201,59	2
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	5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	5
52	Закуска из свежесы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	-	2,7	25,46	40,63	2
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	1
338	Фрукт апельсин	150	2,6	0,44	24,44	111,84	0,12	180	-	0,12	102,84	68,56	3
	Итого	830	29,97	21,72	128,95	831,01	0,36	193,92	36,36	4,37	222,15	391,15	35
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63		2,43	43,25	188,25	2
288	Кура отварная	100	21,67	13,34	-	102,07	0,04	-	20	0,17	40	143,33	2
302	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280	13
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	5
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	5
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	1