

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
(старшие школьники)
Сезон: осенне - зимний

2024 г.

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg					
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 ступенным	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	250	14,84	6,84	66,4	386,44	0,34	-	-	-	24,34	350	233,34					
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					
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					
	Итого	880	31,39	27,84	145,47	918,61	0,63	21,26	18,83	2,53	137,51	643,1	323,57					
	3 день - среда																	
259	Жаркое по - домашнему	280	26,69	29,31	22,23	459,53	0,5	34,26	-	1,97	44,3	346,87	69,17					
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					

312	Шоре картофельное	200	3,08	2,33	19,3	109,73	1,16	3,75	33,15	8	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	Дюба 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	63,65	128,6	234,27	80,28
	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 тушеная 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	0,8	-	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	20	0,22	5,84	46,0	39,0
	Итого	530	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	Тфрегли мясные	110	13,17	15,61	12,85	248	0,2	1,48	19,29	0,85	45,38	92,61	29,92
203	Макaronы отварные с маслом	250	9,1	9,65	50,75	326,19	0,1	-	47,63	1,37	20,24	62,63	13,58
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	640	24,38	25,66	94,37	709,16	0,35	3,96	66,92	2,54	92,12	204,84	59,4
	10 день - пятница												
291	Плов из птицы	300	20,34	12,56	42,88	366,4	0,12	7,24	23,36	0,59	64,85	210,36	300,22
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	Дюба 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	830	29,97	21,72	128,95	831,01	0,36	193,92	36,36	4,37	222,15	391,15	382,88