

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: весенне – летний**

2024 г.

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

№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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		
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		
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 стуженым	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		
	2 день - вторник														
269	Копченая мясная	100	9,6	17,59	9,1	193,6	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	3		
302	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,84	6,84	66,4	386,44	0,34	-	-	-	24,34	350	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	Слоба 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			
	Итого	880	31,39	27,84	145,47	918,61	0,63	21,26	18,83	2,53	137,51	643,1	3		
	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			
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 пшеничная	40	3,34	1,28	17,94	96,67	0,06	-	-	0,88	9	30,74
338	Мандарин	100	0,4	-	13,2	55,0	0,35	17,5	-	2,7	-	4,5
	Итого	750	33,57	37,02	91,71	836,29	0,96	79,02	-	8,14	117,4	446,63
	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
304	Рис отварной	250	6,11	9,04	61,13	350,19	0,04	-	33,75	0,75	3,26	76,88
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
429	Булочка «Веснушка»	50	3,5	3,06	23,9	139	0,07	-	3	-	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 день - пятница											
204	Макаронные отварные с сыром	230	9,31	10,96	23,47	323,26	0,06	0,17	79,23	0,74	203,03	138,68
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
440	Булочка творожная	50	6,54	3,03	19,34	131	0,07	0,09	22	0,65	37,9	70
389	сок	200	1	0,2	0,6	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14
	Итого	710	19,69	14,82	105,49	806,21	0,2	5,06	101,23	2,06	267,67	300,48
	2-ая неделя											
	6 день - понедельник											
173	Каши 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 сухом молоке	200	4,19	4,33	25,45	157,6	0,03	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
	Итого	700	18,55	19,31	115,24	710,34	0,372	17,72	71,014	1,59	299,36	388,36
	7день - вторник											
294	Котлета рубленная из птицы	120	15,85	15,24	14,8	260	0,18	0,82	48,91	62,1	54,35	72,72

312	Пюре картофельное	200	3,08	2,33	19,3	109,73	1,16	3,75	33,15	8	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	13	1
71	Овощи свежие помидор	100	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	-	0,36	7	13	37	1
Итого		705	28,2	25,24	110,64	718,11	1,47	13,35	95,06	63,65	128,6	234,27	8	
8 день - среда														
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	0,17	19,47	280	13
288	Пития гущеная в соусе	100	11,5	8,62	-	134,7	0,04	-	20	0,27	6,9	31,8		
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,8	-	0,2	5,84	46,0		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	4,8	20	0,84	86,21	515,13	20	
Итого		530	26,8	24,22	114,2	812,07	0,38							
9 день - четверг														
278	Тефтели мясные	110	13,17	15,61	12,85	248	0,2	1,48	19,29	0,85	45,38	92,61	2	
203	Макаронны отварные с маслом	250	9,1	9,65	50,75	326,19	0,1		47,63	1,37	20,24	62,63	1	
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		
Итого		640	24,38	25,66	94,37	709,16	0,35	3,96	66,92	2,54	92,12	204,84		
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	3	
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	-		-	-	11,1	2,8		
52	Закуска из свеклы 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	1,80	-	0,12	102,84	68,56		
Итого		830	29,97	21,72	128,95	831,01	0,36	19,392	36,36	4,37	222,15	391,15	3	