

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
(младшие школьники)
Сезон: осенне - зимний

2024 г.

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

№ рецепт	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	Mg								
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 густенным	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 расыпчатая	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	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 обаянковая	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5								
71	Овощи свежие опущен	100	0,72	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0,1	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	780	24,54	24,11	108,64	710,32	0,49	21,26	5,83	1,84	121,64	536,1	262,4								
	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	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								

294	Котлета рубленая из птицы	120	15,85	15,24	14,8	260	0,18	0,82	48,91	62,1 ⁸	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
	Итого	705	28,2	25,24	110,64	718,11	1,47	13,35	95,06	63,6	128,6	234,27	80,28
										5			
	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 тушенная 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			0,27	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
	Итого	735	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	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	Макаронные 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
	Итого	695	26,63	28,29	106,55	790,37	0,42	6,41	57,51	4,96	106,97	217,46	77,88
	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	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
	Итого	730	25,28	24,01	109,58	769,94	0,82	102,71	32,47	47,5	159,92	321,81	117,42