

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №

от 09.01.2024

Директор МБОУ «Бабаевская сош №65»

О.Ю.Смирнова

«09» января 2024г.



Десятидневное меню
МБОУ «Бабаевская сош №65»
на 2023-2024 учебный год
(младшие школьники)
Сезон: осенне – зимний

2024 г.

Десятидневное меню
МБОУ «Бабаевская сош №65»
на 2023- 2024 учебный год (младшие школьники)

Завтрак

№ ре	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	1-ая неделя															
	1 день - понедельник															
173	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	0,75	
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39		6,9	26,1	9,9	0,33	
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	0,61	
383	Какао с молоком сгущенном	200	4,19	4,33	25,45	157,6	0,03	0,55	0,01	-		119,36	124,68	22,1	0,62	
389	сок	200	1	0,2	0,6	86,6	0,02	4	-	0,2		14	14	8	2,8	
	Итого	745	23,41	25,27	117,13	814,41	0,2	5,88	142,26	1,45		477,59	481,58	97,38	5,11	
	2 день - вторник															
71	Овощи свежие огурец	100	0,72	0,1	1,9	12	0,04	4,9	-	0,1		17	30	14	0,5	
268	Котлета мясная	100	9,6	17,59	9,1	193,6	0,1	0,33	5,83	1,17		43,17	175	39,33	2,33	
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-		19,47	280	186,6	6,68	
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27		6,9	31,8	7,5	0,93	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-		11,1	2,8	1,4	0,28	
338	Фрукт яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	16		0,3		24	16,5	13,5	33	
	Итого	780	24,54	24,11	108,64	710,32	0,49	21,26	5,83	1,84		121,64	536,1	262,4	43,72	
	3 день – среда															
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	0,52	
259	Жаркое по - домашнему	225	17,2	17,49	29,48	332,4	0,41	28,14	4,1	1,62		36,39	284,93	56,82	4,46	
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27		6,9	31,8	7,5	0,93	
376	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,13	0,02	15	62	-	2,83	-	0,01		14,2	4,4	2,4	0,36	
428	Булочка школьная	60	5,01	3,84	26,91	145,0	0,09	-	-	0,9		13,5	46,1	19,4	0,88	
341	Мандарин	100	0,4	-	13,2	55,0	0,35	17,5	-	2,7		-	4,5	13,93	0,32	

	Итого	723	25,75	27,76	107,93	757,49	0,9	72,9	4,1	7,81	113,99	400,5	116,5	7,47
	4 день – четверг													
71	Овощи свежие помидор	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	-	0,72	14	26	20	0,9
234	Котлеты или биточки рыбные	120	14,05	5,42	11,3	156,45	0,09	0,44	12,13	0,63	53,78	170,63	26,13	0,75
304	Рис отварной	200/5	4,94	12,54	48,96	315,16	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
429	Булочка «Веснушка»	50	3,9	6,01	23,9	139	0,07	-	3	-	11,3	39,2	15,2	0,73
	Итого	705	25,74	24,52	117,78	761,58	0,28	17,97	42,13	2,22	81,49	331,93	89,24	4,12
	5 день – пятница													
204	Макароны отварные с сыром	235	14,56	19,88	32,62	315,26	0,06	0,16	77,51	0,72	198,62	135,67	13,67	0,82
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,6	47,26	196,8	0,02	0,8		0,2	5,84	46,0	39,0	0,96
440	Булочка творожная	50	6,54	3,45	20,65	131	0,07	0,09	22	0,65	37,9	70	17,3	0,76
389	сок	200	1	0,2	0,6	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Итого	705	24,94	24,46	115,95	798,63	0,2	1,05	99,51	2,04	263,26	307,47	85,47	6,27
	2-ая неделя													
	6 день - понедельник													
173	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	250/10	14,21	16,98	43,51	344,64	0,28	1,75	87	0,31	207,15	276,55	71,4	1,84
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5	0,69
383	Какао на сгущенном молоке	200	4,19	4,33	25,45	157,6	0,03	0,55	0,01	-	119,36	124,68	22,1	0,62
							2							
338	Фрукт яблоко	160	0,66	0,66	16,17	73,26	0,06	17,7	-	0,33	26,4	18,15	14,85	36,3
	Итого	700	25,31	24,63	123,47	776,64	2,47	20,0	100,01	1,72	370,81	482,48	132,7	39,7
												5	8	
	7 день – вторник													
71	Овощи свежие помидор	100	1,1	0,2	3,8	22	0,03	8,75	-	0,36	7	13	10	0,45
294	Котлета рубленая из птицы	120	17,34	11,66	16,16	220,28	0,18	0,82	48,91	62,18	54,35	72,72	20,18	3,29
312	Пюре картофельное	200/5	4,13	10,67	37,31	215,86	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5	0,69
	Итого	705	28,2	25,24	110,64	718,11	1,47	13,35	95,06	63,65	128,6	234,27	80,28	6,5
	8 день - среда													
302	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,46	14,77	51,52	325,0	0,27	-	-	-	19,47	280	186,6	6,68

[illegible]