

«09» января 2024г.

Директор МБОУ «Бабаевский муниципальный округ»

**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		В ₁	С	А	Е	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														
83	Борщ с картофелем	250	3,02	3,15	10,44	98,4	0,10	10	0,1	1,0	100	1	20	1,0	
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 ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
3	Бутерброд с сыром	25/20/5	6,9	8,77	12,83	157,0	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	
	Итого	795	24,74	28,25	125,9	810,54	0,28	11,88	142,36	2,13	563,59	473,28	86,98	3,91	
	2 день - вторник														
71	Овощи свежие огурец	80	0,57	0,08	1,52	9,6	0,04	4,9	-	0,1	17	30	14	0,5	
119	Суп гороховый	250	7,5	3,25	37,25	178,25	0,15	1,0	-	1,0	82,5	327,5	47,5	2,25	
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	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,27	-	-	-	19,47	280	186,67	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	
	Итого	810	28,32	25,37	117,53	742,28	0,59	6,26	5,83	2,54	180,14	847,1	303,33	12,97	
	3 день – среда														
45	Закуска из белокочанной капусты с морковью	80	1,06	4,86	6,82	75,29	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16	0,52	
140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	33,13	180,78	0,11	6,88	15,0	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25	
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	
	Итого	797	28,52	30,98	109,25	717,44	0,57	62,28	19,1	5,09	132,14	525,15	128,77	7,52	

4 день – четверг														
71	Овощи свежие помидор	80	0,88	0,16	3,04	17,6	0,06	17,5	-	0,72	14	26	20	0,9
111	Суп макаронными изделиями	250	5,98	7,88	25,7	117,13	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,56
234	Котлеты или биточки рыбные	100	11,7	4,51	9,41	130,37	0,09	0,44	12,13	0,63	53,78	170,63	26,13	0,75
304	Рис отварной	150	3,71	10,81	37,72	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
	Итого	810	24,02	23,71	105,69	709,23	0,25	18,92	39,13	2,55	122,89	495,98	89,79	3,95
5 день – пятница														
96	Рассольник с перловой крупой	250	2,2	5,2	12,58	107,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28,0	1,03
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
	Итого	765	26,14	29,46	127,93	819,93	0,33	15,35	99,51	4,27	265,81	318,42	15,47	4,5
2-ая неделя														
6 день - понедельник														
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63	-	2,43	43,25	188,25	27,5	0,83
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 ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
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
	Итого	790	26,24	26,33	118,58	777,24	0,49	12,93	100,01	3,7	387,66	658,28	143,0	4,91
7 день – вторник														
71	Овощи свежие помидор	80	0,88	0,16	3,04	17,6	0,06	17,5	-	0,72	14	26	20	0,9
101	Суп с крупой (рисом)	250	2,97	3,71	22,11	125,75	0,08	27,85	33,5	1,36	44,84	61,09	25,85	1,05
294	Котлета рубленая из птицы	100	14,45	9,72	13,46	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
	Итого	865	24,8	24,61	105,74	708,46	1,51	49,95	115,56	64,67	169,44	271,36	101,63	7,31
8 день - среда														
87	Щи из свежей капусты	250	1,78	4,9	6,13	75,7	0,04	20,05	-	2,35	40,18	34,3	85,1	0,65
302	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,46	14,77	51,52	325,0	0,27	-	-	-	19,47	280	186,67	6,68
290	Птица тушеная в соусе	100	11,5	8,62	-	134,7	0,04	-	20	0,17	40	143,33	20	2
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93

[illegible]