

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления
Службы по надзору в сфере защиты
Прав потребителей и благополучия
Человека по Вологодской области в
г. Череповце, Череповецком,
Шекснинском, Кадуйском,
Устюженском, Чагодощенском,
Бабаевском районах

_____ Л.Ш. Петрова
«_____» _____ 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ «Бабаевская
оош №3»



_____ А.М. Конанова

«19» октября 2022 г.

**Перспективное десятидневное меню
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Бабаевская основная
общеобразовательная школа №3»
сезон: осенне-зимний**

2022 год

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Обед															
260	Гуляш куриный	80	13,8	20,2	5,1	260,2	0,06	1,5	-	-		20,9	-	-	2,2	
302	Греча отварная	150	8,55	6,09	38,64	243,75	-	-	1,16	2,57		136,67	22,16	1,43	1,2	
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,02	16,8	-	-		6,8	-	-	0,4	
376	Чай	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,04	-	-	-		15,0	45,0	10,0	4,0	
154	Булочка с маком	50	3,88	5,32	20,5	131,0	0,6	0,31	0,01	0,45		8,57	28,71	5,98	0,46	
	Хлеб	40	2,24	0,44	19,76	51,9	0,04	-	-	0,004		70,0	42,4	10,0	1,24	
	Итого		29,2	32,19	101,28	760,05	0,76	18,61	1,17	3,024		257,94	138,27	27,41	9,5	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед														
259	Жаркое по-домашнему	200	16,52	14,98	17,38	280,14	0,14	7,88	0,11	1,04	34,98	3,39	94,0	3,04	
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	9,4	-	-	21,6	-	-	0,8	
440	Булочка творожная	50	6,54	3,03	19,34	131,0	0,95	1,15	0,01	0,58	47,92	74,87	11,17	0,54	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0,03	5,6	-	-	14,4	5,0	9,2	1,6	
338	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	0,2	0,4	8,0	25,0	40,3	0,6	
	Хлеб	40	2,24	0,44	19,76	51,9	0,04	-	-	0,004	70,0	42,4	10,0	1,24	
	Итого		27,35	19,03	93,82	628,24	1,22	34,03	0,32	2,02	196,9	150,66	164,67	7,82	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед														
304	Рис отварной	150	3,65	5,52	36,68	209,7	-	-	-	-	16,8	-	97,2	2	
260	Бедро отварное	80	11,68	13,43	2,31	176,8	0,12	34,0	-	-	16,9	-	-	1,235	
52	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,96	55,68	0,02	9,5	-	-	35,15	40,97	20,9	1,33	
382	Кофейный напиток	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,180	10,00	0,020	-	127,30	157,90	21,90	0,480	
421	Булочка сдобная	50	3,88	2,36	23,55	131,0	0,8	1,5	0,01	0,48	6,18	26,15	5,11	0,4	
	Хлеб	40	2,24	0,44	19,76	51,9	0,04	-	-	0,004	70,0	42,4	10,0	1,24	
	Итого		26,37	28,89	104,84	743,68	1,16	55,0	0,03	0,484	272,33	267,42	155,11	6,69	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед														
234	Котлета рыбная	80	6,63	5,57	9,39	114,0	0,07	0,8	0,1	2,3	58	83,08	9,7	0,92	
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	29,4	183,0	-	28,0	-	-	56,6	-	48,2	1,8	
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	9,4	-	-	21,6	-	-	0,8	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0,03	5,6	-	-	14,4	5,0	9,2	1,6	
426	Ватрушка с повидлом	50	3,15	4,14	26,89	114,99	0,45	0,31	0,005	1,49	5,38	18,2	4,87	0,31	
338	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,023	12,00	-	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	
	Хлеб	40	2,24	0,44	19,76	51,9	0,04	-	-	0,004	70,0	42,4	10,0	1,24	
	Итого		16,96	16,93	109,13	566,39	0,63	56,11	0,105	4,149	252,65	169,43	89,98	6,67	

Дата: пятница

Пол: первая

Время: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед													
Макароны отварные	200	7,28	7,71	40,6	260,95	-	-	-	-	1,2	-	10,0	1,0
Котлета мясная	80	8,27	10,02	8,79	131,0	0,10	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,50
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,02	16,8	-	-	6,8	-	-	0,4
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		0,2			0,2		18,4	0,6
Булочка с маком	50	3,88	5,32	20,5	131,0	0,6	0,31	0,01	0,45	8,57	28,71	5,98	0,46
Апельсин	100	1,0	0,0	8,0	42,0	0,04	60,0	0,05	0,3	35,0	24,0	13,0	0,3
Хлеб	40	2,24	0,44	19,76	51,9	0,04	-	-	0,004	70,0	42,4	10,0	1,24
Итого		23,99	23,70	131,94	762,85	0,8	77,46	28,81	0,754	165,52	261,49	89,51	5,5

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Обед															
175	Каша на молоке «Дружба»	200	5,79	10,65	31,88	247,61	0,233	26,25	0,075	0,075		229,525	382,542	9,417	0,675	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0,03	5,6	-	-		14,4	5,0	9,2	1,6	
388	Пицца	50	5,3	5,65	16,1	136,00	0,05	1,9	0,72	-		68,29	64,7	15,61	0,72	
	Хлеб белый	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,068	-	-	-		29,620	-	3,2	0,48	
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,023	12,00	-	0,355		26,672	20,745	8,006	0,001	
	Итого		13,99	17,02	87,47	562,75	0,404	45,75	0,8	0,43		368,51	472,99	45,433	3,48	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед														
278	Тефтели мясные	80	5,69	6,36	7,45	109,8	0,58	24,6	0,16	0,008	38,0	64,26	13,33	0,63	
203	Макароны отварные	200	7,28	7,71	40,6	260,95	-	-	-	-	1,2	-	10,0	1,0	
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,02	16,8	-	-	6,8	-	-	0,4	
440	Булочка творожная	50	6,54	3,03	19,34	131,0	0,95	1,15	0,01	0,58	47,92	74,87	11,17	0,54	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0,03	5,6	-	-	14,4	5,0	9,2	1,6	
338	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	0,2	0,4	8,0	25,0	40,3	0,6	
	Хлеб	40	2,24	0,44	19,76	51,9	0,04	-	-	0,004	70,0	42,4	10,0	1,24	
	Итого		24,04	18,18	125,63	724,85	1,66	58,15	0,37	0,99	186,32	211,53	94,0	6,01	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Обед															
302	Греча отварная	150	8,55	6,09	38,64	243,75	-	-	1,16	2,57		136,67	22,16	1,43		1,2
260	Голень отварная	80	11,68	13,43	2,31	176,8	0,12	34,0	-	-		16,9	-	-		1,235
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	9,4	-	-		21,6	-	-		0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		0,2				0,2		18,4		0,6
154	Булочка с маком	50	3,88	5,32	20,5	131,0	0,6	0,31	0,01	0,45		8,57	28,71	5,98		0,46
	Хлеб	40	2,24	0,44	19,76	51,9	0,04	-	-	0,004		70,0	42,4	10,0		1,24
	Итого		27,43	25,43	114,36	743,45	0,78	43,91	1,17	3,02		253,94	93,27	3581		5,54

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
154	Отбивная	80	17,9	7,9	5,5	169,6	0,12	34,0	-	-	16,9	-	-	1,235
304	Рис отварной	150	3,65	5,52	36,68	209,7	-	-	-	-	16,8	-	97,2	2
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,02	16,8	-	-	6,8	-	-	0,4
382	Кофейный напиток	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,180	10,00	0,02 0	-	127,3 0	157,9 0	21,90	0,480
426	Ватрушка с повидлом	50	3,15	4,14	26,89	114,99	0,45	0,31	0,00 5	1,49	5,38	18,2	4,87	0,31
	Хлеб	40	2,24	0,44	19,76	51,9	0,04	-	-	0,004	70,0	42,4	10,0	1,24
	Итого		31,68	21,66	108,69	677,99	0,81	61,11	0,02 5	2,98	243,1 8	218,5	133,97	5,67

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед														
268	Котлета мясная	80	8,27	10,02	8,79	131,0	0,10	0,15	28,7 5		43,75	166,3 8	32,13	1,50	
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	29,4	183,0	-	28,0	-	-	56,6	-	48,2	1,8	
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	9,4	-	-	21,6	-	-	0,8	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0,03	5,6	-	-	14,4	5,0	9,2	1,6	
421	Булочка сдобная	50	3,88	2,36	23,55	131,0	0,8	1,5	0,01	0,48	6,18	26,15	5,11	0,4	
	Хлеб	40	2,24	0,44	19,76	51,9	0,04	-	-	0,004	70,0	42,4	10,0	1,24	
	Итого		19,03	19,3	97,84	566,10	0,99	44,65	28,7 6	0,484	212,5 3	239,9 3	104,64	7,34	