

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

в МОКУ "Бага-Чоносовская СОШ им. Боован Бадмы" на ДЕКАБРЬ 2023года (5-11 классы)

№ рец. по сборнику	У	Продукт и наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		



1-й день															
15		Салат из белокочанной капусты	100	0,85	3,05	15,19	51,54	0,01	20,97	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32
197		Рассольник Петербургский(с перловой)	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0	0	26,45	71,95	25,9	0,1
11		Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,25	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
312		Картофельное пюре	180	4,68	18,23	7,58	348,04	0	2,02	0	0	227,19	146,64	22,2	0,5
648		Кисель из концентратов	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48		0	0,06
108		Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
110		Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
		Итого за 1-й день	870	23,18	30,95	84,68	783,51	0,33	33,03	1,52	2,32	319,76	380,81	110,74	45,79

2-й день															
33		Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0	31,09	24,58	12,54	0,8
206		Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
246		ГУЛЯШ говяжий с подливом	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0	5,07	0	0	30,52	119,19	24,03	2,1
679		Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	150,53	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81	4,73
3		Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0
108		Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
110		Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
		Итого за 2-й день	870	31,72	31,51	111,48	737,63	0,63	20,52	2,02	0,51	153,51	498,93	175,17	53,81

3-й день															
45		Салат "Степной"	100	0,76	6,08	2,38	67,36	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
170		Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,25	102,5	0,05	10,29	0	0,6	44,38	53,23	26,25	1,19
608		Котлета	100	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
668		Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,20	0,00	5,83	44,6	25,34	1,33

5	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	0	0	117,5	104,6	28,9	0,9
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
Итого за 3-й день		850	27,33	29,07	103,5	790,2	0,39	19	48,2	1,11	252,99	377,41	139,6	49,3

4-й день														
81	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5	7,8	85,66	0,02	25	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
53	Свеклольник	250	2,26	5,38	10,98	98,67	0,062	12,74	0	0	40,9	0	0	1,34
61	Пельмени	250	18,9	11,3	31	394,45	0,38	0	0	0	44	0	0	2,26
420	Чай с сахаром	200	0	0	5	19,98	0	0	0	0	1,88	0	0	0,02
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
Итого за 4-й день		740	24,46	17,1	68,56	617,5	0,602	12,88	0	0,51	116,93	17,78	20,6	47,77

5-й день														
17	Салат из квашеной капусты	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
204	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,5	2,79	17	121,6	0	0,12	0,00	0	26,17	0	2,8	0,04
436	Жаркое по -домашнему	250	18,8	20,1	20,3	359	0,01	1,6	0	0	7,97	0	7,19	0,35
5	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	0	0	117,5	104,6	28,9	0,9
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
Итого за 5-й день		740	28,4	26,31	81,88	715,8	0,17	2,36	0	0,51	181,79	122,38	59,49	45,44

6-й день														
17	Салат из соленых огурцов	100	0,46	3,65	1,43	40,38	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
137	Суп с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
304	Плов из птицы	250	18,1	18	25,48	356,2	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
Итого за 6-й день		840	24,01	24,34	80,4	656,58	0,32	11,08	50	0,51	117	287,34	99,46	47,58

7-й день														
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0	31,09	24,58	12,54	0,8
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,75	4,89	18,42	121,3	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
54	Рагу из птицы	250	12,56	11,72	15,2	216,52	0,07	11,33	0,15	0,2	36,8	108,2	38,7	1,92
5	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	0	0,5	0	0	117,5	104,6	28,9	0,9
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75

Итого за 7-й день												840	25,84	26,12	86,56	666,92	0,31	39,93	0,15	0,71	258,87	302,79	122,99	48,57
8-й день																								
45	Салат "Винегрет овощной"	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	0	23,2	44,97	2075	0,85										
42	Суп картофельный с клецками и мясом	250	3,384	4,47	22,483	138,51	0,111	15,4	0	0	25,55	0	0	1,118										
608	Котлета	100	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2										
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	150,53	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81	4,73										
93	Сок яблочный	200	1	0,2	18,4	82,8	0	1,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5										
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,05	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4										
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75										
Итого за 8-й день		870	30,434	27,24	126,46	754,04	0,571	17,26	23,02	0,51	118,87	413,68	134,5	53,698										

9-й день														
17	Салат из квашеной капусты	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
208	Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ с ячневой крупой	250	8,57	7,54	32,6	148,28	0,08	0,04	1,28	0	40,09	43,73	6,78	0,38
11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,25	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
312	Картофельное пюре	180	4,68	18,23	7,58	348,04	0	2,02	0	0	227,19	146,64	22,2	0,5
648	Кисель из концентратов	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
Итого за 9-й день		870	29,56	36,42	87,88	826,8	0,31	10,26	2,8	1,92	375,91	344,97	98,1	45,99

10-й день														
45	Салат "Степной"	100	0,76	6,08	2,38	67,36	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,52	102,5	0,05	10,29	0	0,6	44,38	53,23	26,25	1,19
21	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77
668	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,20	0,00	5,83	44,6	25,34	1,33
945	Чай с молоком	200	0,6	5,64	8,93	86	0	0	0	0	1,88	0	0	0,02
108	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
110	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
Итого за 10-й день		870	25,04	37,46	80,89	759,22	0,35	20,73	25,25	2,79	155,18	261,72	108,13	48,89