

УТВЕРЖДАЮ:  
 ДИРЕКТОР МОКУ "Бага-Чоносовская  
 СОШ им. Боован Бадмы  
 Якова Л.В.  
 " " " 2022г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

в МОКУ "Бага-Чоносовская СОШ им. Боован Бадмы" на ОКТЯБРЬ 2022года (5-11 классы)

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14

1-й день														
81	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	0	18,68	34,61	16,26	0,74
197	Рассольник Петербургски(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
<b>Итого за 1-й день</b>		<b>870</b>	<b>23,31</b>	<b>34,05</b>	<b>73,22</b>	<b>806,17</b>	<b>0,37</b>	<b>28,82</b>	<b>1,52</b>	<b>2,32</b>	<b>319,76</b>	<b>400,59</b>	<b>119,1</b>	<b>46,21</b>

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
<b>Итого за 2-й день</b>		<b>870</b>	<b>31,72</b>	<b>31,51</b>	<b>111,48</b>	<b>737,63</b>	<b>0,63</b>	<b>20,52</b>	<b>2,02</b>	<b>0,51</b>	<b>153,51</b>	<b>498,93</b>	<b>175,17</b>	<b>53,81</b>

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
<b>Итого за 3-й день</b>		<b>850</b>	<b>27,33</b>	<b>29,07</b>	<b>103,5</b>	<b>790,2</b>	<b>0,39</b>	<b>19</b>	<b>48,2</b>	<b>1,11</b>	<b>252,99</b>	<b>377,41</b>	<b>139,6</b>	<b>49,3</b>

<b>4-й день</b>														
81	Салат из белокачанной капусты	100	1,6	5	7,8	85,66	0,02	25	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
53	Свекольник	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
<b>Итого за 4-й день</b>		<b>740</b>	<b>24,46</b>	<b>17,1</b>	<b>68,56</b>	<b>617,5</b>	<b>0,602</b>	<b>12,88</b>	<b>0</b>	<b>0,51</b>	<b>116,93</b>	<b>17,78</b>	<b>20,6</b>	<b>47,77</b>

<b>5-й день</b>														
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
<b>Итого за 5-й день</b>		<b>740</b>	<b>28,4</b>	<b>26,31</b>	<b>81,88</b>	<b>715,8</b>	<b>0,17</b>	<b>2,36</b>	<b>0</b>	<b>0,51</b>	<b>181,79</b>	<b>122,38</b>	<b>59,49</b>	<b>45,44</b>

<b>6-й день</b>														
17	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
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		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
<b>Итого за 6-й день</b>		<b>840</b>	<b>24,31</b>	<b>26,78</b>	<b>81,35</b>	<b>683,5</b>	<b>0,33</b>	<b>13,45</b>	<b>50</b>	<b>0,51</b>	<b>116,14</b>	<b>294,41</b>	<b>99,38</b>	<b>47,55</b>

<b>7-й день</b>														
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

	<b>Итого за 7-й день</b>	<b>840</b>	<b>25,84</b>	<b>26,12</b>	<b>86,56</b>	<b>666,92</b>	<b>0,31</b>	<b>39,93</b>	<b>0,15</b>	<b>0,71</b>	<b>258,87</b>	<b>302,79</b>	<b>122,99</b>	<b>48,57</b>
--	--------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

		<b>8-й день</b>													
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	
	<b>Итого за 8-й день</b>	<b>870</b>	<b>30,434</b>	<b>27,24</b>	<b>126,46</b>	<b>754,04</b>	<b>0,571</b>	<b>17,26</b>	<b>23,02</b>	<b>0,51</b>	<b>118,87</b>	<b>413,68</b>	<b>134,5</b>	<b>53,698</b>	

		<b>9-й день</b>													
17	Салат из свежих огурцов	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	0,06	
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	
	<b>Итого за 9-й день</b>	<b>870</b>	<b>29,56</b>	<b>36,42</b>	<b>87,88</b>	<b>826,8</b>	<b>0,31</b>	<b>10,26</b>	<b>2,8</b>	<b>1,92</b>	<b>375,91</b>	<b>344,97</b>	<b>98,1</b>	<b>45,99</b>	

		<b>10-й день</b>													
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	
	<b>Итого за 10-й день</b>	<b>870</b>	<b>25,04</b>	<b>37,46</b>	<b>80,89</b>	<b>759,22</b>	<b>0,35</b>	<b>20,73</b>	<b>25,25</b>	<b>2,79</b>	<b>155,18</b>	<b>261,72</b>	<b>108,13</b>	<b>48,89</b>	