



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

СОШ им. Боован Бадмы" на ДЕКАБРЬ 2022года (1-4 классы)

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции, г	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	60	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)	200	4,68	4,09	28,3	123,5	0,08	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78
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	150	3,51	13,06	5,685	261,03	0	1,515	0	0	170,39	109,98	16,65	0,375
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	0,05	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
393	Фрукт(Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
	ПОЛДНИК													
	Сок	200	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
394	Фрукт(Банан)	100,00	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,60
	Итого за 1-й день	1150	27,89	25,66	131,7	869,35	0,43	31,02	1,52	2,32	360,47	329,76	168,01	47,545

2-й день

33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	133,7	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
246	ГУЛЯШ говяжий с подливом	100	12,55	12,99	16,1	182,25	0	5,07	0	0	30,52	119,19	24,03	2,1
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,15	3,95	18,5	112,5	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
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
403	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	16	0	9	2,2

ПОЛДНИК																
	йогурт	100	3,5	3,1	5,6	40,6					0,04	0	34	0	13	0,3
394	Фрукт(Банан)	100,00	1,50	0,50	21,00	94,50					0,04	0,00	8,00	0,00	42,00	0,60
	Итого за 2-й день	1050	29,65	29,23	128,86	840,49					0,64	2,02	191,3	439,79	218,61	55,72

3-й день																		
17	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38					0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82					0,04	8,23	0	0,6	42,58	54,6	21	0,95
608	Котлета	100	11,44	11,3	12,56	183				0,08		0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
668	Макаронные изделия отварные	150	5,1	3,5	28,5	202,5				0,06		0	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
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	0,4	0,4	16,8	6,6	6,4	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
393	Фрукт(Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8				0,04		0	0	0	34	0	13	0,3
	ПОЛДНИК																	
403	Фрукт (Мандарины)	100	0,9	0,2	8,1	37,8				0,04		0	0	0	34	0	13	0,3
	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4				0,03		10	0	0	16	0	9	2,2
	Итого за 3-й день	1050	27,75	26,6	123,27	863,08				0,46	22,32	44	1,11	328,06	364,19	160,38	51,48	

4-й день																		
15	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	15,19	51,54					0,01	20,97	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32
53	Свекольник	200	2,26	7,35	10,98	98,67				0,062		12,74	0	0	40,9	0	0	1,34
61	Пельмени	250	16,6	14,3	43	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	0,4	0,4	16,8	6,6	6,4	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
393	Фрукт(Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8				0,04		0	0	0	34	0	13	0,3
	ПОЛДНИК																	
394	Фрукт(Банан)	100,00	1,50	0,50	21,00	94,50				0,04		0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,60
	йогурт	100	3,5	3,1	5,6	40,6				0,04		0	0	0	34	0	13	0,3
	Итого за 4-й день	1050	28,91	28,92	130,45	841,94				0,732	33,85	0	0,51	219,73	32,61	96,5	49,29	

5-й день																		
75	Помидор свежий	60	0,6	0,1	1,7	20,8				0		5	0	0	6,3	11,7	9	0,5
204	Суп картофельный с перловой крупой	200	2	2,23	25,7	82,6				0,08		6,66	0,00	0	20,72	69,88	21,2	0,81
436	Жаркое по -домашнему	250	16,3	20,1	20,3	339				0,01		1,6	0	0	7,97	2	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	0,4	0,4	16,8	6,6	6,4	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
403	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	16	0	9	2,2
	ПОЛДНИК													
	Сок	200	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
	Фрукт (Мандарины)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
	Итого за 5-й день	1150	28,2	26,65	118,28	797,6	0,36	23,9	0	0,51	266,64	205,96	121,89	49,51

6-й день														
17	Салат из свежих огурцов	60	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	200	2,15	2,27	23,71	94,85	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
	Плов из птицы	250	17	19,3	28,47	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
394	Фрукт(Банан)	100,00	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,60
	ПОЛДНИК													
403	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	16	0	9	2,2
393	Фрукт(Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
	Итого за 6-й день	1050	25,71	26,74	132,29	844,33	0,43	21,08	50	0,51	175	287,34	163,46	50,68

7-й день														
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,2	6,91	8,79	143,9	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
54	Рагу из птицы	250	12,56	11,72	23,95	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
394	Фрукт(Банан)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0	0	0	8	0	42	0,6
	ПОЛДНИК													
	йогурт	100	3,5	3,1	5,6	40,6	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
393	Фрукт(Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
	Итого за 7-й день	1050	30,62	29,5	117,04	824,86	0,41	32,44	0,15	0,71	316,2	293,26	186,54	49,61

8-й день														
45	Салат Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
42	Суп картофельный с клецками и мясом	200	3,384	4,47	22,483	138,51	0,111	15,4	0	0	25,55	0	0	1,118
608	Котлета	100	11,44	11,3	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2

679	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,15	3,95	18,5	112,5	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
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
393	Фрукт(Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
	ПОЛДНИК													
	Сок	200	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
403	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	16	0	9	2,2
	Итого за 8-й день	1150	25,284	24,84	124,133	796,17	0,671	35,21	23,02	0,51	220,41	396,08	168,81	56,248

9-й день														
27	Салат из квашеной капусты	60	0,46	3,65	11,43	52,39	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
208	Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ с ячневой крупой	200	7,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02		32,07	34,98	5,42	0,3
11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	9,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
312	Картофельное пюре	150	3,51	12,89	15,66	261,03	0	1,515	0	0	170,39	109,98	16,65	0,375
648	Кисель из концентратов	200	0	0	22,3	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
	Фрукт (Мандарины)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
	ПОЛДНИК													
	йогурт	100	3,5	3,1	5,6	40,6	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
403	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	16	0	9	2,2
	Итого за 9-й день	1050	27,74	30,83	116,63	818,02	0,39	17,375	2,54	1,92	395,95	292,49	126,27	48,615

10-й день														
45	Салат (Степной)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	26,3	82	0,04	8,23	0	0,6	42,58	54,6	21	0,95
21	Бефстроганов	100	11,95	7,99	5,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77
668	Макаронные изделия отварные	150	5,1	3,5	28,5	202,5	0,06	0	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
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
403	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	16	0	9	2,2
	ПОЛДНИК													
394	Фрукт(Банан)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0	0	0	8	0	42	0,6
393	Фрукт(Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
	Итого за 10-й день	1050	25,66	26,23	131,39	888,8	0,44	28,67	21,05	2,79	210,41	255,66	162,66	51,53