

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕТОР МОУ "База Чоносовская"  
 СОШ им. Боровни Бадмы  
 Якова Л.Р.  
 " 3 " \_\_\_\_\_ 2023г.  
 МОСКВА  
 Чоносовская  
 имени  
 Боровни Бадмы

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

СОШ им. Боровни Бадмы "База Чоносовская" на апрель - май 2023 года (1-4 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

1-й день

81	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,6	0	0	11,21	20,77	9,76	0,44
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
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
	<b>Итого за 1-й день</b>	<b>850</b>	<b>25,83</b>	<b>25,9</b>	<b>102,55</b>	<b>786,73</b>	<b>0,37</b>	<b>20,65</b>	<b>1,52</b>	<b>2,32</b>	<b>276,88</b>	<b>335,7</b>	<b>143,87</b>	<b>47,065</b>

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
	<b>Итого за 2-й день</b>	<b>850</b>	<b>24,65</b>	<b>25,63</b>	<b>102,26</b>	<b>705,39</b>	<b>0,56</b>	<b>25,56</b>	<b>2,02</b>	<b>0,51</b>	<b>149,3</b>	<b>439,79</b>	<b>163,61</b>	<b>54,82</b>

3-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	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	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
	<b>Итого за 3-й день</b>	850	26,45	26	105,37	780,88	0,41	16,94	44	1,11	284,22	371,35	143,13	49,14

<b>4-й день</b>														
17	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	11,43	52,39	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
53	Свекльник	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	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
	<b>Итого за 4-й день</b>	850	23,52	25,92	100,09	707,69	0,652	16,21	0	0,51	164,9	34,72	41,66	48,44

<b>5-й день</b>														
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	7,19	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
403	Фрукт ( Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	16	0	9	2,2
	<b>Итого за 5-й день</b>	850	26,4	26,25	102,08	722	0,28	23,9	0	0,51	198,64	203,96	95,89	48,91

<b>6-й день</b>														
17	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	11,43	52,39	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		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
393	Фрукт(Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0	0	34	0	13	0,3
	<b>Итого за 6-й день</b>	850	23,81	25,84	111,49	717,44	0,36	11,08	50	0,51	151	287,34	112,46	47,88

<b>7-й день</b>														
-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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
	<b>Итого за 7-й день</b>	850	26,22	26,2	103,34	746,46	0,33	32,44	0,15	0,71	248,2	293,26	160,54	49,01

	<b>8-й день</b>													
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
403	Фрукт ( Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	16	0	9	2,2
	<b>Итого за 8-й день</b>	850	23,484	24,44	107,933	720,57	0,591	35,21	23,02	0,51	152,41	396,08	142,81	55,648

	<b>9-й день</b>													
17	Салат из свежих огурцов	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	0,06
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
403	Фрукт ( Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	16	0	9	2,2
	<b>Итого за 9-й день</b>	850	23,34	27,53	102,93	739,62	0,31	17,375	2,54	1,92	327,95	292,49	100,27	48,015

	<b>10-й день</b>													
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
	<b>Итого за 10-й день</b>	850	23,34	27,53	102,93	739,62	0,31	17,375	2,54	1,92	327,95	292,49	100,27	48,015

393	Фрукт(Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3
	<b>Итого за 10 -й день</b>	850	23,76	25,33	100,59	749,9	0,37	18,67	21,05	2,79	186,41	255,66	111,66	48,73			