

УТВЕРЖДАЮ:  **ДИРЕКТОР МОКУ "Бага-Чоносовская СОШ им. Боуван Бадмы"**
Якова В. В. 2023г.
 Чоносовская имени Есман Бадмы
 в МОКУ Бага-Чоносовская СОШ им. Боуван Бадмы на сентябрь-ноябрь 2023 года (1-4 классы)

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Примерное десятидневное меню в МОКУ Бага-Чоносовская СОШ им. Боуван Бадмы на сентябрь-ноябрь 2023 года (1-4 классы)

№ рецептурной сборники	Примерное десятидневное меню	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	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

81	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	5,69	11,65	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	12,396	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	30	1,6	0,22	13,96	65,42	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
	Итого за 1-й день	760	24,53	27,4	102,35	711,85	0,33	20,65	1,52	2,32	268,88	335,7	101,87	46,465

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

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	30	1,6	0,22	13,96	65,42	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
	Итого за 3-й день	860	26,65	26	110,05	800,5	0,41	16,94	44	1,11	284,22	371,35	143,13	49,14

4-й день														
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	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	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
110	Хлеб ржаной	30	1,6	0,22	13,96	65,42	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
	Итого за 4-й день	860	23,22	26,12	106,47	733,91	0,642	26,21	0	0,51	146,9	34,72	37,66	50,34

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	25,3	343,3	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	30	1,6	0,22	13,96	65,42	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
	Итого за 5-й день	760	26,2	25,85	101,96	701,52	0,25	13,9	0	0,51	182,64	203,96	86,89	46,71

6-й день														
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	30	1,6	0,22	13,96	65,42	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
	Итого за 6-й день	860	23,51	26,04	117,87	743,66	0,35	21,08	50	0,51	133	287,34	108,46	49,78

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	13,72	36,95	256,3	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	30	1,6	0,22	13,96	65,42	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
	Итого за 7-й день	760	24,92	27,7	100,02	711,36	0,29	32,44	0,15	0,71	240,2	293,26	118,54	48,41

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	6,95	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	30	1,6	0,22	13,96	65,42	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
	Итого за 8-й день	860	23,684	27,44	112,613	740,19	0,591	35,21	23,02	0,51	152,41	396,08	142,81	55,648

9-й день														
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	30	1,6	0,22	13,96	65,42	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
	Итого за 9-й день	860	23,54	27,53	107,61	759,24	0,38	17,515	2,54	2,03	319,5	293,47	101,27	91,465

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	30	1,6	0,22	13,96	65,42	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
	Итого за 10-й день	860	23,96	25,33	105,27	769,52	0,44	18,81	21,05	2,9	177,96	256,64	112,66	92,18