



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Принем пищи, наименования блюд в МБОУ "Бага-Чоносовская СОШ им. Боован Бадмы" на апрель-май 2024года (1-4 классы)

№ рец. по сборнику	У	Принем пищи, наименования блюд	Масса порции, г			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Г	Ж	У	Б	Ж	У		В ₁	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																	
№ рец. по сборнику	У	Принем пищи, наименования блюд	Г	Ж	У	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15		Салат из квашеной капусты	60	0,85	15,19	3,05	7,09	28,3	51,54	0,01	20,97	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32
197		Рассольник Петербургский (с перловкой)	200	8,68	28,3	7,09	16,18	123,5	123,5	0,08	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78
11		Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	9,74	4,14	9,74	95,78	95,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
312		Картофельное пюре	150	3,51	25,66	12,89	25,66	261,03	261,03	0	1,515	0	0	170,39	109,98	16,65	0,375
420		Чай с сахаром	200	0	5	0	0	19,98	19,98	0	0	0	0	1,88	0	0	0,02
108		Хлеб пшеничный	20	1,9	12,3	0,2	12,3	58,6	58,6	0,05	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
110		Хлеб ржаной	30	1,6	13,96	0,22	13,96	65,42	65,42	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
403		Фрукт (Яблоко)	100	0,4	9,8	0,4	9,8	44,4	44,4	0,03	10	0	0	16	0	9	2,2
Итого за 1-й день			860	24,82	119,95	27,99	119,95	720,25	720,25	0,34	41,02	1,52	2,32	301,87	329,76	109,01	48,505

2-й день																	
№ рец. по сборнику	У	Принем пищи, наименования блюд	Г	Ж	У	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
33		Салат из свеклы	60	0,86	5,02	3,65	5,02	56,34	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
206		Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	13,06	4,22	13,06	133,7	133,7	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
246		ГУЛЯШ говяжий с подливом	100	12,55	16,1	12,99	16,1	182,25	182,25	0	5,07	0	0	30,52	119,19	24,03	2,1
679		Каша гречневая рассыпчатая	150	3,15	18,5	3,95	18,5	112,5	112,5	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
3		Компот из смеси сухофруктов	200	0	18,2	0	18,2	71,8	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0
108		Хлеб пшеничный	20	1,9	12,3	0,2	12,3	58,6	58,6	0,05	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
110		Хлеб ржаной	20	1,4	9,28	0,22	9,28	45,8	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	0,98	14	43,75
403		Фрукт (Яблоко)	100	0,4	9,8	0,4	9,8	44,4	44,4	0,03	10	0	0	16	0	9	2,2
Итого за 2-й день			850	24,65	102,26	25,63	102,26	705,39	705,39	0,56	25,56	2,02	0,51	149,3	439,79	163,61	54,82

3-й день																	
№ рец. по сборнику	У	Принем пищи, наименования блюд	Г	Ж	У	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45		Салат (Степной)	60	0,46	1,43	3,65	1,43	40,38	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	10,2	3,93	10,2	82	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

15	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1,32	5,08	17,25	75,28	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	0,4	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
Итого за 4-й день		760	23,68	27,15	102,49	712,4	0,612	33,85	0	0,51	143,73	32,61	28,5	48,09

5-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
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	104,6	28,9	0,9
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	26,41	29,45	104,87	735,68	0,28	16,85	0	0,51	196,47	216,36	90,7	46,74

6-й день

17	Салат из свежих огурцов	60	1,35	5,08	15,19	65,07	0,01	20,97	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32
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 пшцы	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	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 6-й день		760	24	27,07	111,83	711,94	0,32	28,72	50	0,51	129,83	285,23	99,3	47,53

7-й день

33	Салат из помидор	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	1,84	3,7	4,61	65,34	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
	Итого за 8-й день	760	24,314	27,04	102,813	706,17	0,561	25,21	23,02	0,51	136,41	396,08	133,81	53,448

9-й день

17	Салат из свежих огурцов	60	1,35	5,08	15,19	65,07	0,01	20,97	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32
208	Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ с ячневой крупой	200	7,79	6,03	20,2	138,2	0,06	0,03	1,02	0	32,07	34,98	5,42	0,3
11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	9,74	95,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
312	Картофельное пюре	150	3,51	12,89	25,66	261,03	0	1,515	0	0	170,39	109,98	16,65	0,375
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	0,11	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
	Итого за 9-й день	760	24,03	28,56	102,05	704,08	0,35	25,155	2,54	2,03	317,73	291,36	92,11	89,175

10-й день

45	Салат (Стелной)	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	13,95	9,99	15,75	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
	Итого за 10-й день	760	25,06	27,13	107,17	731,72	0,4	18,81	21,05	2,9	143,96	256,64	99,66	91,88