

**УТВЕРЖДАЮ:**  
**И.О. ДИРЕКТОР МОКУ "Бага-Чоносовская СОШ им. Боован Бадмы"**  
**Манджиева В.В.**  
**"04" сентября 2024г.**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

в МОКУ "Бага-Чоносовская СОШ им. Боован Бадмы" на сентябрь - октябрь 2024 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**1-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
197	Рассольник Петербургский(с перловой)	200	8,68	7,09	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	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	4,51	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	0,05	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
<b>Итого за 1-й день</b>		<b>860</b>	<b>25,83</b>	<b>28,59</b>	<b>109,78</b>	<b>725,05</b>	<b>0,34</b>	<b>25,75</b>	<b>1,52</b>	<b>2,32</b>	<b>296,16</b>	<b>339,51</b>	<b>113,65</b>	<b>48,985</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	7,39	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	4,95	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>27,65</b>	<b>26,63</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	4,5	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	0,04	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
	<b>Итого за 3-й день</b>	760	25,75	26,8	101,95	762,7	0,37	16,94	44	1,11	250,22	371,35	130,13	48,84

**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	18,6	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
	<b>Итого за 4-й день</b>	760	25,68	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	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
	<b>Итого за 5-й день</b>	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
3	Шлов из птицы	250	17	19,3	28,47	356,2	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19
108	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
	<b>Итого за 6-й день</b>	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	Шти 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	13,56	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
	<b>Итого за 7-й день</b>	760	25,92	27,7	100,02	711,36	0,29	32,44	0,15	0,71	240,2	293,26	118,54	48,41

<b>8-й день</b>														
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	2,3	0	35	133,1	25,7	1,2
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,15	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
	<b>Итого за 8-й день</b>	760	25,314	27,04	102,813	706,17	0,561	25,21	23,02	0,51	136,41	396,08	133,81	53,448

<b>9-й день</b>														
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
206	Суп картофельный с бобовыми	200	7,39	4,22	13,06	133,7	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
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	4,51	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
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>	860	25,03	27,15	104,71	743,98	0,5	39,775	1,52	2,03	332,12	326,12	123,93	92,695

<b>10-й день</b>														
45	Салат (Стенной)	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
	<b>Итого за 10-й день</b>	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