

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор школы  
 Якова Л.В.

20 " декабря 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ МОКУ "БАГА-ЧОНОВСКОЙ СОШ ИМЕНИ БООВАН БАДМЫ"

Наименование блюда	Выход порции г.мл.	Химический состав на 1 порцию				Калорийность, ккал.	номер технологической карты
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>1-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с крупой пшеном	200	5,8	5,48	18,57	112,3	94	
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41	
Сыр порционнo	15	3,48	4,43	0	54,6	2	
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,24	12	58,6	42	
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	66	
Фрукт(Банан )	150	1,5	0,5	21	96	6	
<b>ВСЕГО</b>	<b>605</b>	<b>14,98</b>	<b>20,45</b>	<b>68,07</b>	<b>482,5</b>		
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	55	
Суп крестьянский с ячневой крупой и куриным мясом	200	4,79	6,03	12,42	118,62	170	
Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,8	3,96	3,04	126,3	151	
Пюре картофельное	150	6,15	9,56	28,6	156,8	62	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2		
Хлеб пшеничный	20	0,04	0,2	12,3	58,6	108	
Хлеб ржаной	20	0,04	0,36	11,88	57,68	110	
Фрукт(Апельсин)	100	1,6	0,2	6,3	65		
Фрукт(Груша)	100	3,2	2,6	6,3	56		
<b>ВСЕГО</b>	<b>950</b>	<b>24,12</b>	<b>26,56</b>	<b>107,03</b>	<b>773,58</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Сок 0,2	200	1,4	0,22	9,28	45,8	110	
Фрукт (Яблоко)	100	0,6	0,2	6,3	42	42	
ЙОГУРТ	100	3,2	3,1	1,6	39,8		
<b>ВСЕГО</b>	<b>400</b>	<b>5,2</b>	<b>3,52</b>	<b>17,18</b>	<b>127,6</b>		
<b>ИТОГО ЗА 1-Й ДЕНЬ</b>	<b>1955</b>	<b>44,3</b>	<b>50,53</b>	<b>192,28</b>	<b>1383,68</b>		
<b>2-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>							
Омлет натуральный	120	8,48	12,6	1,8	238	209	
Помидоры порционно	60	0,45	0,75	2,05	20	43	

Хлеб пшеничный	30	2,8	0,24	12	58,6	108
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	65
Фрукт(Банан )	150	1,5	0,5	21	96	6
<b>ВСЕГО</b>	<b>560</b>	<b>13,43</b>	<b>14,09</b>	<b>50,85</b>	<b>440,6</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
Суп с бобовыми	200	4,53	4,37	20,93	134,3	16
Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	21
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,15	3,95	18,5	112,5	53
Кисель	200	0	0	5	59,5	648
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	108
Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	110
Фрукт(Груша)	100	3,2	2,6	6,3	56	
Фрукт(Апельсин)	100	1,6	0,2	6,3	65	
<b>ВСЕГО</b>	<b>950</b>	<b>28,59</b>	<b>30,18</b>	<b>87,38</b>	<b>784,86</b>	
			<b>ПОЛДНИК</b>			
Сок 0,2	200	1,4	0,22	9,28	45,8	110
МАНДАРИНЫ	100	0,6	0,2	6,3	42	42
ЙОГУРТ	100	3,2	3,1	1,6	39,8	
<b>ВСЕГО</b>	<b>400</b>	<b>5,2</b>	<b>3,52</b>	<b>17,18</b>	<b>127,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ДЕНЬ</b>	<b>1910</b>	<b>47,22</b>	<b>47,79</b>	<b>155,41</b>	<b>1353,06</b>	
<b>3-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с крупой рисом	200	4,82	1,02	16,83	116,32	183
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41
Сыр порционнo	15	3,48	4,43	0	54,6	2
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,24	12	58,6	108
РЯЖЕНКА	200	3,52	3,41	14,36	86,3	67
Фрукт(Банан )	150	1,5	0,5	21	96	6
<b>ВСЕГО</b>	<b>605</b>	<b>16,12</b>	<b>17,8</b>	<b>64,29</b>	<b>486,82</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат (Степной)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	45
Свекольник	200	2,53	2,37	15,93	124	94
Котлета	90	11,44	11,3	12,56	183	608
Макаронные изделия отварные	150	5,1	3,5	28,5	202,5	55
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	65
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	108
Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	110
Фрукт(Груша)	100	0,6	0,2	6,3	42	
Фрукт(Апельсин)	100	1,6	0,2	6,3	65	
<b>ВСЕГО</b>	<b>940</b>	<b>25,23</b>	<b>21,64</b>	<b>106,6</b>	<b>789,28</b>	

Сок 0,2	200	ПОЛДНИК	1,4	0,22	9,28	45,8	110
МАНДАРИНЫ	100		0,6	0,2	6,3	42	42
ЙОГУРТ	100		3,2	3,1	1,6	39,8	
ВСЕГО	400		5,2	3,52	17,18	127,6	
<b>ИТОГО ЗА 3-Й ДЕНЬ</b>	<b>1945</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>46,55</b>	<b>42,96</b>	<b>188,07</b>	<b>1403,7</b>	
<b>4-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>							
Запеканка из творога	180		8,82	8	31,4	189	28
Сыр порционнo	15		3,48	4,43	0	54,6	2
Хлеб пшеничный	30		2,8	0,24	12	58,6	108
Чай с молоком	200		1,4	1,6	16,4	86	66
Фрукт(Банан )	150		1,5	0,5	21	96	6
ВСЕГО	575		18	14,77	80,8	484,2	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из помидор с луком	60		0,68	3,71	2,83	47,46	14
Борщ с капустой и картофелем	200		1,45	3,93	22,23	82	93
Пельмени	250		16,2	18,9	38,32	394,45	659
Сок фруктовый	200		2,34	2	12,36	70	30
Хлеб пшеничный	20		1,9	0,2	12,3	58,6	108
Хлеб ржаной	20		1,4	0,22	9,28	45,8	110
Фрукт(Апельсин)	100		0,6	0,2	6,3	42	
Фрукт(Груша)	100		0,6	0,2	6,3	42	
ВСЕГО	950		25,17	29,36	109,92	782,31	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Сок 0,2	200		1,4	0,22	9,28	45,8	110
МАНДАРИНЫ	100		0,6	0,2	6,3	42	42
ЙОГУРТ	100		3,2	3,1	1,6	39,8	
ВСЕГО	400		5,2	3,52	17,18	127,6	
<b>ИТОГО ЗА 4-Й ДЕНЬ</b>	<b>1925</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>48,37</b>	<b>47,65</b>	<b>207,9</b>	<b>1394,11</b>	
<b>5-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с крупой пшеном	200		5,8	5,48	18,57	146,8	94
Масло сливочное	10		0	8,2	0,1	75	41
Хлеб пшеничный	30		2,8	0,24	12	58,6	108
Какао с молоком	200		3,52	3,41	14,36	145,2	67
Фрукт(Банан )	150		1,5	0,5	21	96	6
ВСЕГО	590		13,62	17,83	66,03	521,6	

ОБЕД									
Огульца свежие порционно	60	0,46	1,12	1,43	40,38	110,17			
Суп картофельный с перловой крупой	200	2	2,23	13,6	82,6	204			
Гуляш из отварного мяса	100	16,21	14,91	2,97	208,15	437			
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,15	3,95	18,5	112,5	53			
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	65			
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	108			
Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	110			
Фрукт(Апельсин)	100	0,6	0,2	6,3	42				
Фрукт(Груша)	100	0,6	0,2	6,3	42				
ВСЕГО	950	26,52	23,03	84,68	660,03				
		<b>ПОЛДНИК</b>							
Сок 0,2	200	1,4	0,22	9,28	45,8	110			
МАНДАРИНЫ	100	0,6	0,2	6,3	42	42			
ЙОГУРТ	100	3,2	3,1	1,6	39,8				
ВСЕГО	400	5,2	3,52	17,18	127,6				
<b>ИТОГО ЗА 5-Й ДЕНЬ</b>	<b>1940</b>	<b>45,34</b>	<b>44,38</b>	<b>167,89</b>	<b>1309,23</b>				
<b>6-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>									
Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	15,19	51,54	43			
Макароны, с сыром	180	9,4	10,5	34,8	320	203			
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,24	12	58,6	108			
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	68			
Фрукт(Банан )	150	1,5	0,5	21	96	6			
ВСЕГО	620	17,4	16,7	97,35	617,14				
<b>ОБЕД</b>									
Салат (Степной)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	45			
Суп КУРИНЫЙ	200	1,41	1,74	12,62	66,09	82			
Плов из ГОВЯДИНЫ	250	13,1	14	11,47	356,2	304			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	62			
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6	108			
Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	110			
Фрукт(Апельсин)	100	0,6	0,2	6,3	42				
Фрукт(Груша)	100	0,6	0,2	6,3	42				
ВСЕГО	950	19,51	20,21	84,46	745,27				
		<b>ПОЛДНИК</b>							
Сок 0,2	200	1,4	0,22	9,28	45,8	110			
МАНДАРИНЫ	100	0,6	0,2	6,3	42	42			
ЙОГУРТ	100	3,2	3,1	1,6	39,8				
ВСЕГО	400	5,2	3,52	17,18	127,6				

ИТОГО ЗА 6-Й ДЕНЬ	1970	42,11	40,43	198,99	1490,01
<b>7-Й ДЕНЬ ЗАВТРАК</b>					
Суп молочный с ЯЧНЕВОЙ крупой	200	5,21	5,08	16,42	132,2
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	41
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,24	12	58,6
Какао с молоком	200	3,52	3,41	14,36	145,2
Фрукт(Банан )	150	1,5	0,5	21	96
<b>ВСЕГО</b>	<b>630</b>	<b>18,13</b>	<b>22,03</b>	<b>64,18</b>	<b>570</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
Суп картофельный с клецками и мясом	200	3,384	4,47	22,483	138,51
Рагу из птицы	250	14,6	18,3	26,7	375
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,6
Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8
Фрукт(Апельсин)	100	0,6	0,2	6,3	42
Фрукт(Груша)	100	0,6	0,2	6,3	42
<b>ВСЕГО</b>	<b>950</b>	<b>23,144</b>	<b>27,24</b>	<b>98,793</b>	<b>770,29</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок 0,2	200	1,4	0,22	9,28	45,8
МАНДАРИНЫ	100	0,6	0,2	6,3	42
ЙОГУРТ	100	3,2	3,1	1,6	39,8
<b>ВСЕГО</b>	<b>400</b>	<b>5,2</b>	<b>3,52</b>	<b>17,18</b>	<b>86,2</b>
<b>ИТОГО ЗА 7-Й ДЕНЬ</b>	<b>1980</b>	<b>46,474</b>	<b>52,79</b>	<b>180,153</b>	<b>1426,49</b>