Директор МОУ «МСОШ №2 имени Ю.Б.Шагдарова»

_____ Б.Б.Дамдинжапов

«01» сентября 2022 г

Примерное десятидневное меню

Возрастная категория 11 лет и старше

Возрастная категория 11 лет и старше **1 День**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У, г		В 1	С,	А, (мг)	Е, (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
171	Каша ячневая с маслом сахаром	210	6,66	11,8	61,33	245,07	4,8	0,13	1,7	3,46	6,8	6,99,2	5,3	3,73
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
351	Кисель	200	0	0	29,08	246	0	1,8	0	0,02	12	6	2	0,2
	Яблоко	100	1,2	1,1	39,1	52	3,6	11	0,6	2,6	2,1	6,9	2,3	12
	Итого за прием		**14,66**	**14,6**	**160,51**	**658,57**	**10,4**	**12,93**	**2,3**	**6,08**	**36,2**	**113**	**49,9**	**17,09**
	Обед													
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,7	10	6,7	123,3	0,13	66,7	0,05	0,6	246,7	200	42,7	1
106	Суп рыбный	250	13,5	5,5	30,1	223,75	0,05	1	0	0,075	173,5478,6	478,6	48,25	0,625
128	Картофельное пюре	180	3,78	1,44	61,08	216	0	0	0,18	24,72	1,26	113,4	50,4	166,8
273	Котлеты натуральные мясные	100	40,6	42,6	22,1	260	0	0	0,088	0	1,5	84,1	41	147
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Итого за прием		**66,48**	**61,24**	**165,98**	**998,55**	**2,22**	**78,7**	**0,318**	**25,395**	**265,36**	**980,2**	**228,25**	**318,4**
	Итого за день		**81,14**	**75,85**	**326,5**	**1657,12**	**12,6**	**91,6**	**27,7**	**31,48**	**301,56**	**1039**	**278,2**	**335,5**

Возрастная категория 11 лет и старше **2 День**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(к/кал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У, г		В 1 (мг)	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
171	Каша рисовая молочная	200	27,2	24,4	5,3	378,7	0,3	0	0,03	0,26	8	0,2	16	44
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	2,7	67	0,9	1,3	3,4	1,5	3,3	1,7
	Сыр	15	3,95	3,99	0	52	0	0	0	0,11	0,11	170	8,25	105
	Итого за прием		**38,95**	**30,29**	**59,4**	**649,2**	**5,04**	**78**	**0,93**	**1,67**	**27,41**	**275,8**	**73,45**	**153,7**
	Обед													
62	Салат морковный	80	1,25	1	25,75	114	0,03	0,125	1,5	50	0,75	187,5	75	112,5
101	Суп перловый с мясом из говядины	250	10,6	15	78,8	274	0	0	0,025	1,4	1	48,75	34,5	122,5
203	Макароны отварные	200	7,2	0,8	48,8	232	0	0	0,53	0	0,7	10,6	20	129,3
280	Фрикаделька мясная из говядины	100	20,8	24,25	0,961,2	190	5,9	0,75	4,13	6,63	2,63	52,5	8,75	26,25
342	Компот из яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,01	0,02	0,02	2,8	0,1	64	8	4
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Итого за прием		**46,81**	**42,75**	**213,35**	**1042,1**	**7,94**	**0,895**	**6,205**	**60,83**	**20,48**	**463,5**	**186,55**	**395,7**
	Итого за день		**85,76**	**73,04**	**272,8**	**1691,3**	**13**	**78,09**	**7,135**	**62,5**	**47,89**	**739,3**	**260,05**	**549,4**

Возрастная категория 11 лет и старше			3 день											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(к/кал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У, г		В 1 (мг)	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
120	Суп молочный с вермишелью	150	20,8	27,8	41,3	152,2	0,2	0	59,5	0,04	68	230	54,7	7,5
429	Булочка "Веснушка"	100	2,25	4,5	47,5	257	0,08	0	0	0	9,75	44,75	9	1,3
382	Какао с молоком	200	3,8	7,2	45,7	150,8	0,7	0	5,6	0,04	123	117	41,6	1,3
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Итого за прием		**33,65**	**41,2**	**165,5**	**675,5**	**2,98**	**0**	**65,1**	**0,08**	**216,05**	**491,9**	**145,6**	**11,26**
	Обед													
67	Винегрет	100	1,75	3,25	5	156	0,03	0,013	0,05	19	0,8	1	22,5	87,5
113	Суп с домашней лапшой	250	12,9	18,4	46,3	272	0	0	0,75	0,75	120	57	22,5	138,8
302	Рис отварной рассыпчатый	180	13,5	4,9	100,1	223,2	0,61	0	0	1,44	72	9,54	217,5	258
234	Котлета рыбная	100	12,6	5,9	11,25	164	1,91	0	31,25	0,013	166,4	272,4	54,8	3,03
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	2,7	0,8	4,5	11	3,3
	Итого за прием		**49,15**	**34,65**	**229,65**	**1086,7**	**7,29**	**22,01**	**34,25**	**23,903**	**375,9**	**448,5**	**374,2**	**493,6**
	Итого за день		**82,8**	**75,85**	**395,2**	**1762,2**	**10,3**	**22**	**99,35**	**23,98**	**591,95**	**940,4**	**519,8**	**504,9**

Возрастная категория 11 лет и старше **4 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(к/кал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У, г		В 1 (мг)	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
185	Запеканка манная	200	26	21,8	37,6	389,3	1,2	0	0,08	0	2,7	13,7	293	338,7
342	Компот из шиповника	200	0,29	0	35,26	143,8	0	0	0	0	0,8	12	6	16
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Яблоко	100	1,2	1,1	39,1	52	3,6	11	0,6	2,6	2,1	6,9	2,3	12
	Итого за прием		**34,29**	**24,6**	**142,96**	**700,6**	**6,8**	**11**	**0,68**	**2,6**	**20,9**	**132,7**	**341,6**	**367,9**
	Обед													
50	Салат свекольный ссыром и чесно	100	4,9	8,9	9,5	138	1,63	13,75	0,25	0,88	4,63	2,5	6,88	9,75
94	Рассольник	250	2,1	5,63	16,5	130,5	0	0	0,13	14	0	59,4	62,13	167,5
302	Гречка отварная	180	8,28	3,24	33,48	255,48	12,2	0	0,18	3,24	1,8	17,1	30,6	21,6
290	Окорочка запеченая	100	23,2	24,4	1,2	175	0	0	0	0	0	0	0	0
350	Кисель	200	0	0	29,08	246	0	1,8	0	0,02	12	6	2	0,2
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Итого за прием		**45,28**	**43,87**	**120,76**	**1060,48**	**15,9**	**15,55**	**0,56**	**18,14**	**33,73**	**185,1**	**141,91**	**200,2**
	Итого за день		**79,57**	**68,47**	**263,8**	**1761,08**	**22,7**	**26,6**	**1,24**	**20,74**	**54,63**	**317,8**	**483,5**	**568,1**

Возрастная категория 11 лет и старше **5 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(к/кал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У, г		В 1 (мг)	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
185	Пудинг рисовый	150	38,9	15,2	107,4	397,3	0,09	0	0,04	0,53	**1,5**	173,3	72,5	226,7
1	Хлеб с маслом сливочным	50	6,7	5,7	51,6	187	0	0	0,1	0	1,2	105,3	42	222,7
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Слива	100	0,7	0,3	10	46	1,9	11	1,9	1,7	0,6	2,1	1,8	0,9
	Итого за прием	**500**	**46,4**	**21,2**	**184**	**690,3**	**2,03**	**22**	**2,04**	**2,23**	**3,9**	**284,7**	**121,9**	**452,1**
	Обед													
23	Салат из свежих помидоров	100	4,4	12,4	4,4	162,7	5,5	45	145,3	51,7	25	95	10,6	9,3
87	Щи из свежей капусты	250	7,98	11,8	8,35	278,75	0,99	0	38,25	1,1	163,25	152,5	39,25	1,05
128	Картофельное пюре	180	3,78	1,44	61,08	216	0	0	0,18	24,72	1,26	113,4	50,4	166,8
232	Рыба запеченая	100	11,9	8,85	21	208,6	9,13	0,75	1,7	2,5	5	28,8	17,5	5,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	29	116,6	0,01	0,02	0,02	2,8	0,1	64	8	4
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Итого за прием		**35,02**	**36,19**	**154,83**	**1098,15**	**17,6**	**45,77**	**185,5**	**82,82**	**209,91**	**553,8**	**166,05**	**187,8**
	Итого за день		**81,42**	**57,39**	**338,8**	**1788,45**	**19,6**	**67,8**	**187,5**	**85,05**	**213,81**	**838,5**	**288**	**639,9**

Возрастная категория 11 лет и старше **6 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(к/кал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У, г		В 1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173	Каша геркулесовая смаслом и	200	6,4	10,6	31,2	477	0	0	0.18	0	2,13	38	58	240
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	16	65	0	1,2	0	0	0,8	0,1	0,8	2,2
	Груша	100	0,4	0,3	29,5	42	0		0,02	5	**2,3**	19	12	16
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Итого за прием		**13,8**	**12,6**	**107,7**	**699,5**	**2**	**1,2**	**0,2**	**5**	**20,53**	**157,2**	**111,1**	**259,4**
	Обед													
62	Салат морковный	100	1,25	1	25,75	114	0,02	0,1	1,2	40	0,6	150	60	90
102	Суп гороховый	250	9,25	9,9	31	278,8	0		0,04	1,8	**2,2**	90	37	97
202	Макароны отварные	180	6,5	0,72	43,93	208,8	0		0,04	0	0,5	8	15	97
280	Фрикаделька мясная из говядины	100	20,8	23,8	1,2	190	4,7	0,6	3,3	5,3	2,1	42	7	21
382	Какао с молоком	200	3,8	7,2	45,7	150,8	0,7	0	5,6	0,04	123	117	41,6	1,3
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Итого за прием		**48,4**	**44,32**	**178,58**	**1057,9**	**7,42**	**0,7**	**10,18**	**47,14**	**143,7**	**507,1**	**200,9**	**307,5**
	Итого за день		**62,2**	**56,93**	**286,3**	**1757,4**	**7,82**	**1,9**	**10,36**	**52,14**	**151,5**	**584,3**	**279,8**	**566**

Возрастная категория 11 лет и старше **7 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(к/кал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У, г		В 1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
171	Каша пшеничная молочная с маслом и сазхаром	200	9,86	9,87	452	325	0,26	0	1	0,05	**132**	179	52	36
452	Печенье сдобное	100	6,5	3,25	51,2	225,3	0	0	0	0	**0**	0	0	97
	Кефир "Снежок"	200	5,22	4,5	7,2	95,4	4,86	1,44	4,32	0	21,6	7,2	6,3	108
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Итого за прием		**28,38**	**19,32**	**541,4**	**761,2**	**7,12**	**1,44**	**5,32**	**0,05**	**168,9**	**286,3**	**98,6**	**242,2**
	Обед													
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,7	10	6,7	123,3	0,08	40	0,03	0,36	148	120	25,6	0,6
81	Борщ	250	8,1	24,1	60,25	410	6,7	11,8	20	14,6	4	40	15,4	119
284	Картофельная запеканка с говядиной	280	30,8	23,1	34,3	349,4	13,7	14,4	23	16,2	4,6	43	17,7	189
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	2,7	0,8	4,5	11	3,3
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Итого за прием		**49**	**59,4**	**168,25**	**1154,2**	**25,2**	**88,2**	**45,23**	**33,86**	**173,3**	**311,6**	**115,6**	**314,9**
	Итого задень		**72,38**	**78,72**	**709,7**	**1915,4**	**28**	**78,64**	**48,32**	**31,21**	**329,2**	**513,4**	**171**	**553**

Возрастная категория 11 лет и старше **8 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(к/кал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У, г		В 1 (мг)	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
171	Каша из пшена с маслом и сахаром	200	13	13,6	55,1	310,7	0,1	0,02	0	0	0	0	0,02	100
399	Блинчики с повидлом	100	7,3	7,2	49,7	212	0	0	0	0	0	0	0	16
378	Чай с молоком	200	1,9	2,13	23,6	121	1,4	0,8	1,2	0,2	6,6	2,4	4	11,2
	Итого за прием	**500**	**22,2**	**22,93**	**128,4**	**643,7**	**1,5**	**0,82**	**1,2**	**0,2**	**6,6**	**2,4**	**4,02**	**127,2**
	Обед													
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,4	4,6	10,3	88	0,1	0	0,12	0,01	0,04	0,02	0,04	37
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	9,5	6,6	23,3	286	3,3	4,4	44	2,7	1	6,7	3,3	109
302	Каша перловая рассыпчатая	180	7,08	7,5	56,9	255,6	0,02	0	0,01	0	0,003	0,1	0	134
252	Сосиска отварная	100	11	23,9	0,4	261	13	0	0	2,7	3,5	23	5	10
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Яблоко	100	1,2	1,1	39,1	52	3,6	11	0,6	2,6	2,1	6,9	2,3	12
	Итого за прием		**37,08**	**45,4**	**176**	**1118,1**	**22,1**	**26,4**	**44,73**	**8,01**	**22,543**	**140,8**	**56,54**	**305**
	Итого за день		**59,28**	**68,33**	**304,4**	**1761,8**	**9,76**	**27,22**	**45,9**	**5,51**	**19**	**80,22**	**39,46**	**433**

Возрастная категория 11 лет и старше **9 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(к/кал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У, г		В 1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
223	Запеканка из творога с соусом	200	15,5	10,4	92	518	4,95	0,45	33	13,95	19,5	18	7,5	185
	Слива	100	0,7	0,3	10	46	1,9	11	1,9	1,7	0,6	2,1	1,8	90
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
			23,1	**12,4**	**148**	**739,5**	**8,89**	**22,45**	**34,9**	**15,65**	**36**	**124,2**	**55,2**	**278**
	Обед													
50	Салат свекольный ссыром и чесно	100	4,9	8,9	9,5	122,5	1,3	11	0,2	0,7	3,7	2	5,5	7,8
112	Суп вермишелеый с курицей	250	8,4	14,3	67	270	0,4	0	0	0	0,03	9,1	4,7	42
128	Картофельное пюре	180	3,78	1,44	56	216	0		0,15	20,6	1,05	94,5	42	139
273	Котлеты натуральные мясные	100	40,6	42,6	22,1	260	0		0,07	0	1,2	67,3	32,8	117,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	29	116,6	0,01	0,02	0,02	2,8	0,1	64	8	4
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Итого за прием		**64,64**	**68,94**	**214,6**	**1100,6**	**3,71**	**11,02**	**0,44**	**24,1**	**21,38**	**337**	**133,3**	**311,6**
	Итого за день		**87,74**	**81,34**	**362,6**	**1840,6**	**11**	**33,47**	**35,34**	**39,75**	**45,18**	**381,2**	**156,3**	**589**

Возрастная категория 11 лет и старше **10 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(к/кал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У, г		В 1 (мг)	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
412	Пицца с мясным фаршем и овощами	200	18	23,3	61	477,3	0		0,15	20,6	1,05	94,5	42	88
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Груша	100	0,4	0,3	29,5	42	0	0	0,02	5	**2,3**	19	12	16
	Итого за прием		**25,3**	**25,3**	**136,5**	**694,8**	**2,04**	**11**	**0,17**	**25,6**	**19,25**	**217,6**	**99,9**	**107**
	Обед													
62	Салат морковный	100	1,25	1	25,75	114	0,02	0,1	1,2	40	0,6	150	60	90
87	Щи из свежей капусты	250	7,98	14,3	8,35	278,8	0,79	0	30,6	0,88	130,6	122	31,4	0,84
302	Рис отварной рассыпчатый	180	13,5	4,68	100,1	223,2	0,51	0	0	1,2	60	7,95	174	215
260	Гуляш из говядины	100	28,8	21,4	7,4	248,4	0,56	3,2	0	0	3,04	16,8	5,2	4,88
342	Компот из шиповника	200	0,29	0	35,26	103,1	0	0	0	0	0,8	12	6	16
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Итого за прием		**58,62**	**43,08**	**207,86**	**1083**	**3,88**	**3,3**	**31,8**	**42,08**	**210,34**	**408,9**	**316,9**	**327,9**
	Итого за день		**83,92**	**68,38**	**344,4**	**1777,8**	**4,32**	**14,3**	**31,97**	**67,68**	**217,35**	**546,5**	**384,6**	**434**