

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Хара-Шибирская средняя общеобразовательная школа имени Б. Мажиева»



Примерное десятидневное меню
возрастная категория 11 лет и старше

1 день

№ реп.	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,(мг)	А, (мг)	Е,(мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
87	Суп рыбный	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,1	9,11	15		45,3	176,53	47,35	1,26
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	280	0,04	11			0,6	4	5,6	1,8
41	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06				14,8	87,2	26	1,1
	Салат из огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76			18,68	34,61	16,26	0,74
	Итого за прием		12,58	14,78	61,1	650,4	0,25	36,87	15		79,38	302,34	95,21	4,9

2 день

№ реп.	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,(мг)	А, (мг)	Е,(мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
688	Рожки отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08		28		6,48	28,16	49,56	1,48
286	Фрикадельки	80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51		57,8	141,4	28,4	1,27
859	Компот	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02				12	2,4	0	0,8
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06				14,8	87,2	26	1,1
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	2,7	67	0,9	1,3	3,4	1,5	3,3	1,7
	Итого		23,13	19,56	108,59	729,55	2,93	68,13	79,9	1,3	94,48	260,66	107,26	6,35

3 день

№ реп.	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,(мг)	А, (мг)	Е,(мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
355	Рис отварной	200	4,8	7,8	37,8	240	0,02		3,74		7,34	99,95	32,44	0,66
245	Рыба запеченная	100	19,43	1,19	0,31	40	0,05	1,41	7,5		19,5	164,88	9,38	0,51
959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06				14,8	87,2	26	1,1
	Яблоко	100	1,2	1,1	39,1	52	3,6	11	0,6	2,6	2,1	6,9	2,3	12
	Итого		31,84	14,04	130,73	656,15	3,77	13,71	11,85	2,6	165,74	448,93	84,12	14,83

4 день

№ реп.	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,(мг)	А, (мг)	Е,(мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
679	Гречка отварная	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24		0,02		17,3	278	90	5,26
301	Окорочка	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75		70,13	172,75	29,88	2,21
874	Кисель	200	0,2		32,6	132	0,02				18	4,29		0,6
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06				14,8	87,2	26	1,1
	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		36,63	27,04	154,54	901,46	4	11,68	54,37	2,6	122,33	549,14	148,18	21,17

5 день

№ реп.	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,(мг)	А, (мг)	Е,(мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
187	Щи	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46			43,33	47,63	22,25	0,80
389	Сок	200	1		20,2	84,8		4			14		10	2,8
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06				14,8	87,2	26	1,1
	итого		5,64	5,12	56,72	298,5	0,12	22,46			72,13	134,83	58,25	4,7

6 день

№ реп.	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,(мг)	А, (мг)	Е,(мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
688	Рожки отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08		28		6,48	28,16	49,56	1,48
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54			29,4	234,98	31,39	2,8
959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06				14,8	87,2	26	1,1
	Груша	100	0,6	0,46	14,7	68,26								
	Итого		38,17	29,95	109,22	770,01	0,39	2,84	28,01		172,68	440,34	120,95	5,94

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,(мг)	А, (мг)	Е,(мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
170	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29			44,38	53,23	26,25	1,19
389	Сок	200	1		20,2	84,8		4			14		10	2,8
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06				14,8	87,2	26	1,1
	Итого		5,7	5,14	173,48	316,25	0,11	10,29			73,18	140,43	62,25	5,09

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,(мг)	А, (мг)	Е,(мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
679	Каша пшеничная	200	8,8	7,62	50,5	306	0,22		28		22,18	179,24	63,12	2,06
	Булочка	100	7,9	9,4	64,9	337	0,11		79,8		31	89	13	1,3
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,2		0,08		33	67,5	10,5	0,4
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	2,7	67	0,9	1,3	3,4	1,5	3,3	1,7
	Итого		19	18,82	139,9	772	3,23	67	108,78	1,3	89,58	337,24	89,92	5,46

9 день

№ реп.	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,(мг)	А, (мг)	Е,(мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34		49,3	115,46	37	1,34
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	31,13	1,5
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06				14,8	87,2	26	1,1
	Итого		22,62	18,18	85,99	820,7	0,38	35,37	62,75		108,45	373,04	100,73	5,74

10 день

№ реп.	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,(мг)	А, (мг)	Е,(мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
197	Рассольник	250	2	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54			24,95	63,3	26,4	0,94
389	Сок	200	1		20,2	84,8					14		10	2,8
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06				14,8	87,2	26	1,1
	Салат из капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45			37,37	15,16	27,61	0,51
	Итого		7,3	10,42	74,18	422,9	0,19	39,99			91,12	165,66	90,01	5,35