

УТВЕРЖДАЮ:

ВРИО ДИРЕКТОРА МОКУ "Ики-Чоносовская СОШ им. С.О. Дорджиева"
 Бюрчиев Б.В. 01.09.2022г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

в МОКУ "Ики-Чоносовская СОШ им. С.О. Дорджиева" на сентябрь 2022года 5-11 класс

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	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														
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	100	1,16	0,2	3,8	21,3	0,06	25	133	0	14	26,6	20	0,9
54-7м-2020	Шницель из говядины	100	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,09	16,6	0,07	30	138	20	1,94
54-1г-2020	Макароны отварные	180	4,15	8,16	51,36	284,16	0,07	0	22,08	0,1	14,4	49,2	8,64	1,32
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	Итого	630	22,48	21,93	105,59	670,86	0,29	31,27	171,98	0,28	100,05	268,87	72,94	5,48

2-й день														
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	14,16	0,03	10	10	0	23,3	41,6	14	1,67
54-5.1р-2020	Котлета рыбная с морковью (минтай)	100	12,4	4,2	5	107,4	0,07	0,54	143	0,41	46	178	39	0,89
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,84	15,85	35,76	297,12	0,14	12,24	28,56	0,09	46,8	100,8	33,6	5,16
62	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,12	0,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,98
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	Итого	630	20,35	20,72	92,05	628,98	0,47	23,31	181,98	2,29	174,85	423,95	124	9,68

3-й день														
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,6	10,16	10,33	97,83	0,03	58	203,33	0	66,6	50	25	2,16
54-18м-2020	Печень говяжья по -строгановски	100	12,4	12,6	5,3	189,2	0,17	9,93	37,81	0,02	31	221	14	1,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,9	4,75	53,63	280,44	0,25	0	23,04	0,1	18	217,2	144	1,92
648	Кисель из концентратов	200	0	0	5	59,5	0,06	1,19	0	0	18,82	0	0	0,44
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98

	Итого	630	21,17	27,98	98,29	743,07	0,62	69,3	264,48	0,23	164,47	539,15	200,8	7,1
--	--------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	--------	------	--------	--------	-------	-----

		4-й день													
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	76	0,16	3,8	1,13	0	31,67	36,67	18,33	1,8	
54-27м-2020	Капуста тушеная с мясом птицы	250	16,8	16,2	45,25	349,88	0,07	34	49,5	0	88	148	74	1	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,7	
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0	
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98	
	Итого	600	21,7	21,17	83,65	569,88	0,34	39,14	51,31	0,11	156,62	244,12	114,73	4,48	

		5-й день													
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3	62,67	0,05	11,5	107,3	0	28,33	30	16,67	2,33	
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4	0,03	11	9,18	0,04	32	92	19	3,6	
54-6г-2020	Рис отварной	180	7,28	14,82	58,16	446,88	0,03	0	18,4	0,09	6,9	73	24	2,7	
54-20-гн-2020	Компот из яблок	200	0,3	0	1,7	8,9	0,01	2,64	0,9	0,2	9	11	6	2,7	
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0	
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98	
	Итого	630	20,25	27,99	93,29	762,95	0,23	25,32	136,08	0,44	106,28	256,95	83,47	12,31	

		6-й день													
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	5	5,17	7,17	123,67	0,05	6,05	122,17	0	23,33	36,67	26,67	3,67	
54-9р-2020	Рыба , запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	11,4	10,1	30,75	203,6	0,09	0,27	56,3	0,28	110	226	46	5,8	
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,84	15,85	35,76	297,12	0,14	12,24	28,56	0,09	46,8	100,8	33,6	5,16	
30	Сок фруктовый	200	0,3	0	1,7	70	0,03	4,01	0	0,2	14,05	14,05	8,02	2,81	
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0	
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98	
	Итого	630	23,81	31,59	99,41	810,49	0,42	22,75	207,33	0,68	224,23	428,47	132,09	18,42	

		7-й день													
54-6з-2020	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,17	11	3,67	122,33	0,03	28,83	50,83	0,18	36,67	45	15,5	1,67	
54-31м-2020	Оладьи из печени по- кунцевски	100	14	9,2	12,6	187,4	0,17	8,63	33,63	0,41	19	214	16	4,35	
54-1г-2020	Макаронные отварные	180	4,15	8,16	51,36	284,16	0,07	0	22,08	0,1	14,4	49,2	8,64	1,32	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	4,54	14	28	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34	
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0	
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98	

	Итого	630	23,79	33,37	105,66	737,99	0,38	43,64	106,84	0,8	111,72	363,27	64,44	8,66
--	--------------	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	--------	-----	--------	--------	-------	------

		8-й день													
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец болгарский в нарезке)	100	1,3	0,17	4,83	25,67	0,08	200	250	0	8	16	7	0,5	
54-28м-2020	Жаркое по- домашнему из курицы	250	18,63	18,45	63,11	392,7	0,14	10,3	32,7	0,08	25	216	101	2,29	
648	Кисель из концентратов	200	0	0	5	59,5	0,06	1,19	0	0	18,82	0	0	0,44	
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0	
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98	
	Итого	600	23,2	19,09	96,97	593,97	0,39	211,67	283	0,19	81,87	282,95	125,8	4,21	

		9-й день													
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	10	8,83	6,8	111,8	0,02	3,77	121,5	0	20	35	16,17	0,67	
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	100	4,95	12,12	4,4	123	0,03	0	6,48	0,03	15	102	13	1,47	
54-6г-2020	Рис отварной	180	7,28	14,82	58,16	446,88	0,03	0	18,4	0,09	6,9	73	24	2,7	
62	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,12	0,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,98	
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0	
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98	
	Итого	630	25,54	36,24	118,15	891,98	0,31	4,3	146,8	1,91	100,65	313,55	90,57	6,8	

		10-й день													
54-20з-2020	Горошек зеленый порционно	100	2,83	0,17	5,83	36,83	0,08	4	30	0	18,3	53,3	18,3	0,61	
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	13,4	9,2	12,1	156,4	0,05	0,47	4,72	0	22	108	48	1,03	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,9	4,75	53,63	280,44	0,25	0	23,04	0,1	18	217,2	144	1,92	
30	Сок фруктовый	200	0,3	0	1,7	70	0,03	4,01	0	0,2	14,05	14,05	8,02	2,81	
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0	
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98	
	Итого	630	22,7	14,59	97,29	659,77	0,52	8,66	58,06	0,41	102,4	443,5	236,12	7,35	