

Директор школы:

Утверждаю
О.О.Фирсова

Примерное меню на 10 дней для учащихся МОУ Бохтинской СОШ

1 день													
Наименование блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Борщ	200	2,17	3,5	8,46	76,2	0,04	11,9	6,0	1,03	89,97	42,67	19,27	0,89
Рожки отварные	120	6,55	8,48	38,58	256,81	0,07	0	10,8	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68
Изделия колбасные	98	11,17	17,84	1,27	210,7	0,04	0	0	0,39	25,48	128,38	15,68	1,76
Салат из моркови с сахаром	60	0,71	4,25	5,57	64,05	0,03	2,73	0	2,07	14,8	30,11	20,75	0,39
Чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14,0	0	0,28	22,4	15,4	12,6	3,8
2 день													
Суп картофельный с фрикадельками	200	6,96	3,66	15,81	124,03	0,11	9,0	0	1,0	21,38	115,41	27,75	1,71
Пюре картофельное	120	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94
Рыба (филе) припущенная	120	23,42	0,88	0	101,02	0,13	1,46	14,64	1,32	514,61	747,09	44,05	0,75
Салат из свежей капусты	60	1,00	4,25	3,38	56,25	0,02	14,02	0	1,91	85,55	20,13	10,28	0,48
Кисель	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0	1,2	0	0,06	12,62	11,9	2,4	0,92
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
Булочка	50	2,95	3,8	29,0	161,9	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5

3 день													
Суп рисовый	200	2,65	3,59	8,25	75,29	0,05	12,52	6,00	1,97	111,55	59,28	17,57	0,64
Каша гречневая	120	6,09	6,55	32,65	213,83	0,17	0	10,8	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69
Рагу из мяса птицы	80	9,92	3,2	2,72	79,36	0,03	1,68	30,4	0,05	9,4	70,24	9,09	0,73
Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,95	6,06	4,88	77,76	0,02	5,7	0	2,7	28,78	25,88	12,51	0,76
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
Натуральный сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
Кондитерские изделия	40	5,82	3,62	30	175,87	0,16	0	0,02	0,32	10	109,58	35	2,2
4 день													
Суп с лапшой	200	4,8	2,2	12,4	88,6	0,4	1,2	2,72	2,93	12,16	26,87	7,1	0,49
Рис отварной	120	3,92	5,52	42,34	234,69	0,03	0	10,8	0,2	4,9	63,91	21,07	0,44
Рагу из мяса курицы	80	9,92	3,2	2,72	79,36	0,03	30,4	0,05	9,4	70,24	9,09	0,73	0,07
Салат картофельный с маслом	60	1,02	4,39	7,88	75,42	0,06	5,35	0	1,91	10,94	31,1	12,03	0,49
Компот из сухофруктов	200	1,4	0	13,24	46,13	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0	0	0,18	50,0	50,0	5,0	0,62
Сыр полутвердый порционнo	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26,0	0,05	22,0	54,0	3,5	0,1
5 день													
Щи из свежей	200	2,46	2,45	5,97	55,15	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58

капусты													
Рожки отварные	120	6,55	8,48	38,58	256,81	0,07	0	10,8	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68
Котлеты (говядина)	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,07	0	0	2,03	14,97	153,23	18,82	2,21
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,81	4,85	4,59	65,35	0,01	0	2,17	20,25	23,47	12,06	0,75	0,02
Чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
Йогурт	180	7,38	2,7	10,62	102,6	0,05	1,08	18,0	0	223,2	171,0	27,0	0,18
6 день													
Суп гороховый	200	7,34	1,93	20,65	129,43	0,19	4,94	0	2,11	32,63	93,07	30,92	1,67
Плов мясной	150	18,0	8,25	27,3	255,45	0,09	3,4	20,7	0,59	19,61	202,09	40,2	2,57
Салат витаминный с маслом	60	0,63	9,09	6,22	109,91	0,02	9,84	0	4,04	54,67	14,12	8,06	0,55
Натуральный сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
Фрукты	90	0,72	0,18	6,75	34,20	0,05	34,2	0	0,18	31,5	15,3	9,9	0,09
7 день													
Рассольник Ленинградский	200	1,89	4,54	10,72	90,68	0,09	7,42	6,0	1,05	56,56	61,2	21,27	0,79
Капуста тушеная	120	2,16	1,68	17,52	93,84	0,05	38,64	0	2,32	233,44	51,32	26,37	0,95
Тефтели с рисом	80	8,08	3,28	13,04	114,0	0,04	0	0	0,24	7,64	108,72	16,7	1,43
Салат из свежих огурцов с	60	0,42	7,25	1,32	72,12	0,02	5,28	0	3,22	12,7	22,43	7,43	0,32

маслом													
Чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
Булочка	50	2,95	3,8	29,0	161,9	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5
8 день													
Суп рыбный	200	7,4	2,8	7,0	82,80	0,11	12,25	2,5	2,21	103,87	173,68	26,79	0,94
Пюре картофельное	120	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94
Изделия колбасные	98	11,17	17,84	1,27	210,7	0,04	0	0	0,39	25,48	128,38	15,68	1,76
Салат из овощей	60	0,83	6,05	2,84	69,78	0,02	10,95	0	2,77	63,47	21,59	12,73	0,36
Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,13	0,52	18,00	0,11	110,63	101,09	26,97	0,90
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0	0	0,18	50,0	50,0	5,0	0,62
Кондитерские изделия	40	5,82	3,62	30	175,87	0,16	0	0,02	0,32	10	109,58	35	2,2
9 день													
Суп рисовый	200	2,65	3,59	8,25	75,29	0,05	12,52	6,00	1,97	111,55	59,28	17,57	0,64
Каша гречневая	120	6,09	6,55	32,65	213,83	0,17	0	10,8	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69
Рыба (филе) припущенная	120	23,42	0,88	0	101,02	0,13	1,46	14,64	1,32	514,61	747,09	44,05	0,75
Салат из свежей капусты	60	1,00	4,25	3,38	56,25	0,02	14,02	0	1,91	85,55	20,13	10,28	0,48
Компот из сухофруктов	200	1,4	0	13,24	46,13	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14,0	0	0,28	22,4	15,4	12,6	3,8
10 день													

Суп куриный	200	7,4	3,4	7,8	91,4	0,06	5,23	9,43	1,06	19,97	58,85	17,46	0,79
Рис отварной	120	3,92	5,52	42,34	234,69	0,03	0	10,8	0,2	4,9	63,91	21,07	0,44
Тефтели с рисом	80	8,08	3,28	13,04	114,0	0,04	0	0	0,24	7,64	108,72	16,7	1,43
Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0	2,73	22,91	28,4	12,44	0,54
Натуральный сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
Сыр полутвердый порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26,0	0,05	22,0	54,0	3,5	0,1