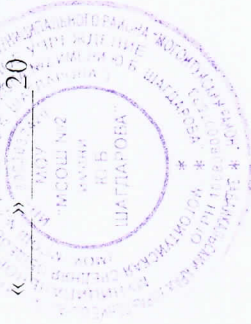


Утверждаю  
Директор МОУ «МСОШ №2 имени Ю.Б.Шагдарова»  
Л.Б.Шагдарова

*Шагдарова*

20



# Примерное общее десятидневное меню

Возрастная категория 11 лет и старше 1 День

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А, (мг)	Е, (мг)	Са	P	Mg	Fe			
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>Завтрак</b>																
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			
	<b>Итого за прием</b>		<b>14,66</b>	<b>14,6</b>	<b>160,51</b>	<b>658,57</b>	<b>10,4</b>	<b>12,93</b>	<b>2,3</b>	<b>6,08</b>	<b>36,2</b>	<b>113</b>	<b>49,9</b>	<b>17,09</b>			
	<b>Обед</b>																
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	173,547	478,6	48,25	0,625			
										8,6							
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			
	<b>Итого за прием</b>		<b>66,48</b>	<b>61,24</b>	<b>165,98</b>	<b>998,55</b>	<b>2,22</b>	<b>78,7</b>	<b>0,318</b>	<b>25,395</b>	<b>265,36</b>	<b>980,2</b>	<b>228,25</b>	<b>318,4</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>81,14</b>	<b>75,85</b>	<b>326,5</b>	<b>1657,12</b>	<b>12,6</b>	<b>91,6</b>	<b>27,7</b>	<b>31,48</b>	<b>301,56</b>	<b>1039</b>	<b>278,2</b>	<b>335,5</b>			



Возрастная категория 11 лет и старше																		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
			Б, г		Ж, г		У, г			В1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	3	5	6	7	8										9
1		2	4	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>Завтрак</b>																	
120	Суп молочный с вермишелью	150	20,8	27,8	41,3	152,2	0,2	0,04	68	230	54,7	7,5						
429	Булочка "Веснушка"	100	2,25	4,5	47,5	257	0,08	0	9,75	44,75	9	1,3						
382	Какао с молоком	200	3,8	7,2	45,7	150,8	0,7	0,04	123	117	41,6	1,3						
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	15,3	100,1	40,3	1,16						
	<b>Итого за прием</b>		<b>33,65</b>	<b>41,2</b>	<b>165,5</b>	<b>675,5</b>	<b>2,98</b>	<b>0,08</b>	<b>216,05</b>	<b>491,9</b>	<b>145,6</b>	<b>11,26</b>						
	<b>Обед</b>																	
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	0,75	120	57	22,5	138,8						
302	Рис отварной рассыпчатый	180	13,5	4,9	100,1	223,2	0,61	1,44	72	9,54	217,5	258						
234	Котлета рыбная	100	12,6	5,9	11,25	164	1,91	0,013	166,4	272,4	54,8	3,03						
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0,6	4	5,6	1,8						
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	15,3	100,1	40,3	1,16						
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	2,7	2,7	0,8	4,5	11	3,3						
	<b>Итого за прием</b>		<b>49,15</b>	<b>34,65</b>	<b>229,65</b>	<b>1086,7</b>	<b>7,29</b>	<b>22,01</b>	<b>34,25</b>	<b>23,903</b>	<b>375,9</b>	<b>448,5</b>	<b>374,2</b>	<b>493,6</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>82,8</b>	<b>75,85</b>	<b>395,2</b>	<b>1762,2</b>	<b>10,3</b>	<b>22</b>	<b>99,35</b>	<b>23,98</b>	<b>591,95</b>	<b>940,4</b>	<b>519,8</b>	<b>504,9</b>				

Возрастная категория 11 лет и старше 4 день

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины		Минеральные вещества (мг)						
			Б, г	Ж, г	У, г		В1 (мг)	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
															4
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>														
185	Запеканка манная	200	26	21,8	37,6	389,3	1,2	0	0,08	0	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	0,8	12	6	16
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	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	
	<b>Итого за прием</b>		<b>34,29</b>	<b>24,6</b>	<b>142,96</b>	<b>700,6</b>	<b>6,8</b>	<b>11</b>	<b>0,68</b>	<b>2,6</b>	<b>20,9</b>	<b>132,7</b>	<b>341,6</b>	<b>367,9</b>	
	<b>Обед</b>														
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	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	
	<b>Итого за прием</b>		<b>45,28</b>	<b>43,87</b>	<b>120,76</b>	<b>1060,48</b>	<b>15,9</b>	<b>15,55</b>	<b>0,56</b>	<b>18,14</b>	<b>33,73</b>	<b>185,1</b>	<b>141,91</b>	<b>200,2</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>79,57</b>	<b>68,47</b>	<b>263,8</b>	<b>1761,08</b>	<b>22,7</b>	<b>26,6</b>	<b>1,24</b>	<b>20,74</b>	<b>54,63</b>	<b>317,8</b>	<b>483,5</b>	<b>568,1</b>	

Возрастная категория 11 лет и старше 5 день

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)					
			Б, г	Ж, г	У, г		В1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>														
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	
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>46,4</b>	<b>21,2</b>	<b>184</b>	<b>690,3</b>	<b>2,03</b>	<b>22</b>	<b>2,04</b>	<b>2,23</b>	<b>3,9</b>	<b>284,7</b>	<b>121,9</b>	<b>452,1</b>	
	<b>Обед</b>														
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	
	<b>Итого за прием</b>		<b>35,02</b>	<b>36,19</b>	<b>154,83</b>	<b>1098,15</b>	<b>17,6</b>	<b>45,77</b>	<b>185,5</b>	<b>82,82</b>	<b>209,91</b>	<b>553,8</b>	<b>166,05</b>	<b>187,8</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>81,42</b>	<b>57,39</b>	<b>338,8</b>	<b>1788,45</b>	<b>19,6</b>	<b>67,8</b>	<b>187,5</b>	<b>85,05</b>	<b>213,81</b>	<b>838,5</b>	<b>288</b>	<b>639,9</b>	



Возрастная категория 11 лет и старше 7 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность(к/кал)	Вита мины		Минеральные вещества (мг)					
			Б, г				В1 (мг)	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
			Ж, г	У, г	Г									
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
171	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>28,38</b>	<b>19,32</b>	<b>541,4</b>	<b>761,2</b>	<b>7,12</b>	<b>1,44</b>	<b>5,32</b>	<b>0,05</b>	<b>168,9</b>	<b>286,3</b>	<b>98,6</b>	<b>242,2</b>
	<b>Обед</b>													
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
	<b>Итого за прием</b>		<b>49</b>	<b>59,4</b>	<b>168,25</b>	<b>1154,2</b>	<b>25,2</b>	<b>88,2</b>	<b>45,23</b>	<b>33,86</b>	<b>173,3</b>	<b>311,6</b>	<b>115,6</b>	<b>314,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>72,38</b>	<b>78,72</b>	<b>709,7</b>	<b>1915,4</b>	<b>28</b>	<b>78,64</b>	<b>48,32</b>	<b>31,21</b>	<b>329,2</b>	<b>513,4</b>	<b>171</b>	<b>553</b>





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)					
			Ж, г				В1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б, г	У, г	Ж, г										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка из творога с соусом	200		15,5	10,4	92		4,95	0,45	33	13,95	19,5	18	7,5	185
	Слива	100		0,7	0,3	10		46	1,9	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	0,6	4	5,6	1,8
	Хлеб пшеничный	50		6,8	1,7	31		115,5	2	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
				<b>23,1</b>	<b>12,4</b>	<b>148</b>		<b>8,89</b>	<b>22,45</b>	<b>34,9</b>	<b>15,65</b>	<b>36</b>	<b>124,2</b>	<b>55,2</b>	<b>278</b>
	<b>Обед</b>														
50	Салат свекольный сырым и чесно	100		4,9	8,9	9,5		122,5	1,3	11	0,2	3,7	2	5,5	7,8
112	Суп вермишелевый с курицей	250		8,4	14,3	67		270	0,4	0	0	0,03	9,1	4,7	42
128	Картофельное пюре	180		3,78	1,44	56		216	0		0,15	1,05	94,5	42	139
273	Котлеты натуральные мясные	100		40,6	42,6	22,1		260	0		0,07	1,2	67,3	32,8	117,6
349	Компот из сухофруктов	200		0,16	0	29		116,6	0,01	0,02	2,8	0,1	64	8	4
	Хлеб пшеничный	50		6,8	1,7	31		115,5	2	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	<b>Итого за прием</b>			<b>64,64</b>	<b>68,94</b>	<b>214,6</b>		<b>1100,6</b>	<b>3,71</b>	<b>11,02</b>	<b>0,44</b>	<b>21,38</b>	<b>337</b>	<b>133,3</b>	<b>311,6</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>87,74</b>	<b>81,34</b>	<b>362,6</b>		<b>1840,6</b>	<b>11</b>	<b>33,47</b>	<b>35,34</b>	<b>45,18</b>	<b>381,2</b>	<b>156,3</b>	<b>589</b>

