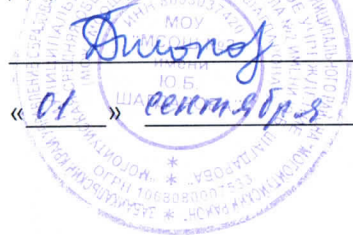


Директор МОУ «МСОШ №2 имени Ю.Б.Шагдарова»



Б.Б.Дамдинжапов

« 01 » сентября 2022 г

# Примерное десятидневное меню Возрастная категория 11 лет и старше

















Возрастная категория 11 лет и старше

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность( к/кал)	Вита мины				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
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>22,2</b>	<b>22,93</b>	<b>128,4</b>	<b>643,7</b>	<b>1,5</b>	<b>0,82</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>6,6</b>	<b>2,4</b>	<b>4,02</b>	<b>127,2</b>
	<b>Обед</b>													
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
	<b>Итого за прием</b>		<b>37,08</b>	<b>45,4</b>	<b>176</b>	<b>1118,1</b>	<b>22,1</b>	<b>26,4</b>	<b>44,73</b>	<b>8,01</b>	<b>22,543</b>	<b>140,8</b>	<b>56,54</b>	<b>305</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>59,28</b>	<b>68,33</b>	<b>304,4</b>	<b>1761,8</b>	<b>9,76</b>	<b>27,22</b>	<b>45,9</b>	<b>5,51</b>	<b>19</b>	<b>80,22</b>	<b>39,46</b>	<b>433</b>



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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,3</b>	<b>25,3</b>	<b>136,5</b>	<b>694,8</b>	<b>2,04</b>	<b>11</b>	<b>0,17</b>	<b>25,6</b>	<b>19,25</b>	<b>217,6</b>	<b>99,9</b>	<b>107</b>
	<b>Обед</b>													
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
	<b>Итого за прием</b>		<b>58,62</b>	<b>43,08</b>	<b>207,86</b>	<b>1083</b>	<b>3,88</b>	<b>3,3</b>	<b>31,8</b>	<b>42,08</b>	<b>210,34</b>	<b>408,9</b>	<b>316,9</b>	<b>327,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>83,92</b>	<b>68,38</b>	<b>344,4</b>	<b>1777,8</b>	<b>4,32</b>	<b>14,3</b>	<b>31,97</b>	<b>67,68</b>	<b>217,35</b>	<b>546,5</b>	<b>384,6</b>	<b>434</b>