

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Зугалайская средняя общеобразовательная школа»

Директор школы _____ Д.Э. Долсонова



Примерное меню на 10 дней для учащихся 5-11 классов МАОУ «Зугалайская СОШ»

1 день

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Рис отварной	150	2.4	3.9	18.0	120	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
Колбасные изделия	100	19,04	17,46	0,22	234					32		32	2,72
какао	200	3.52	3.72	52.49	145.2	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31
хлеб	50	2.89	0.23	28.03	128,95	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
фрукты	100	2.26	0,76	28,5	141.76	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
итого		30,11	26,07	101,14	769,91	0,17	6,29	0,05	0,45	228,46	297,94	122,33	7,32

2 день

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Борщ со сметаной	250/10	1,9	4,91	125,25	102,5	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Салат из капусты и моркови	60	0,84	3,05	5,41	52,44	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Конд.изделия	50	4,25	4,27	27,53	139,69	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,02	4	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	50	2.89	0.23	28.03	128,95	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
итого		11,88	12,66	66,77	459,55	0,24	50,55	0,48	6,97	126,11	226,31	81,24	6,11

3 день

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			Эн.д. ккал	витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1/В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
котлета	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
кисель	200	0,2	0	32,6	132	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
Салат из огурцов и помидоров	100	1,1	6,15	3,73	74,2	0,04/0,06	10,1	0,03	0	248	40	21	0,6
хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
фрукты	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
итого		24,41	20,9	131,87	827,66	0,36	18,29	0,11	1,02	327,3	351,89	95,28	6,41

4 день

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			Эн.д.ккал	витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Рассольник со сметаной	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,14	9,18 1	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
Салат из капусты и моркови	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,03	38,3 0	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Фрукты	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб пшеничный	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
итого		8,3	9,35	100,8 3	553,9	0,29	53,3 01	0,59	8,86	152,41	260,36	117,33	57,3

5 день

Наименование блюда	Вых од (гр)	Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	В1/В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,2 2	34,00	0	49,30	115,46	37,00	1,34
гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0	0	24,36	26,01	194,69	2,32
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,08	1,4	40,0	0,09	240	180,0	20,0	0,2
Конд.изделия	50	4,25	4,27	27,53	139,69	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
фрукты	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
Хлеб пшеничный	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
		30,6	31,15	132,22	847,6	0,6	31,5	74,04	1,05	355,51	464,32	293,7	7,43

6 день

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12	0	36,24	141,22	37,88	1,01
Салат из сырых овощей	100	1,5	5,08	9,2	87,4	0,14	8,2	0,13	0,06	142	42	19	0,6
Конд.изделия	50	4,25	4,27	27,53	139,69	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
сок	200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,02	4	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
итого		16,13	16,5	106,45	615,64	0,38	19,4 9	12,17	0,98	219,25	328,98	98,23	6,12

7 день

Наименован ие	Выход (гр)	Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
------------------	---------------	------------------	--	--	--	----------	--	--	--	----------------------	--	--	--

блюда													
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	В1/В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Гречка отварная	150	7,46	5,61	33,84	230,45	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,57
Окорочка	75	15,552	18,56	4,204	252,982	0,074	9,64	0,109	0	26,095	13,61	16,64	1,92
Салат из огурцов, помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,04/0,06	10,1	0,03	0	248	40	21	0,6
сок	200	2,2	0,2	25,2	111,4	0,02	4	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
фрукты	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
Хлеб пшеничный	50	2.89	0.23	28.03	128,95	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
итого		31,342	31,51	123,504	939,742	0374	31,93	0,169	0,57	344,375	224,6	98,85	8,85

8 день

Наименовани е блюда	Выхо д (гр)	Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,015	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13
Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	70,3	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб пшеничный	50	2.89	0.23	28.03	128,95	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
итого		9,18	6,31	81,36	444	0,135	16,94	0,43	2,72	101,97	212,71	85,78	5,11

9 день

Наименование	Вых	Пищевые вещества		витамины	Минеральные вещества
--------------	-----	------------------	--	----------	----------------------

блюда	од (гр)												
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	В1/В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша молочная	210	6,21	5,28	32,79	203	0,022	0	0	0,02	134	176	34	0,4
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,23	63	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31
фрукты	100	2,26	0,76	28,05	141,76	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
Хлеб пшеничный	50	2.89	0.23	28.03	128,95	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
итого		19,96	14,59	115,09	681,91	0,672	6,29	3,23	0,48	329,24	435,89	109,51	5,77

10 день

Наименование блюда	Выхо д (гр)	Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,2 2	34,00	0	49,30	115,46	37,00	
Рыба запеченная	140	14,52	13,4 7	5,61	205,32	0,011	2,50	0,51	4,20	34,3	209,76	37,84	0,93
Конд.изделия	50	4,25	4,27	27,53	139,69	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Салат из капусты и моркови	100	1,14	5,08	9,02	87,4	0,03	38,3 0	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
Хлеб пшеничный	50	2.89	0.23	28.03	128,95	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
итого		27,75	29,8 5	130,05	880,76	0,361	65,0 2	34,75	9,44	163,6 8	507,14	125,43	3,26