



МБОУ «Витимская средняя общеобразовательная школа»

Десятидневное меню

Таблица калорийности, пищевой ценности, витаминов и минеральных веществ.

№	Наименование блюд		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А(мкг)	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe
	День 1 (Понедельник)														
1	Каша молочная манная	200	6,8	3,3	28,6	200,9	20,0	0,15	0,185	1,28	1,3	107,5	17,3	106,4	0,91
2	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,080	24,1	99,36	0	0,009	0,02	0,85	23,3	15,15	19,9	0,75	0,63
3	Хлеб	47	2,79	0,28	18,5	78,52	0,04	0,011	0,317	5,26	3,924	21,72	0,3	0	0
4	Сыр	15	3,48	4,425	0	54,6	39	0,006	0,045	0,03	0,105	132	5,25	75	0,15
5	Фрукт	150	0,58	0,58	10,22	68,15	0	0,044	0,029	0,43	14,5	23,2	13,05	16,0	3,19
	Итого за 1 день		14,22	8,665	81,42	501,53	59,04	0,22	0,596	7,85	43,13	299,6	55,8	198,1	4,88
	День 2 (Вторник)														
1	Котлета мясная	75/50	10,2	12,5	7,98	192,65	11	1,116	0,129	2,28	0,5	37,1	20,15	136	1,609
2	Картофельное пюре	150	3,06	4,43	20,05	132,3	25,5	0,163	0,13	1,695	25,94	41,1	96,21	32,7	1,187
3	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	13	0,03	0,14	0,142	0,4	105,7	28,9	105,2	0,99
4	Хлеб	47	2,79	0,28	18,5	78,52	0,04	0,011	0,317	5,268	3,92	21,7	0,3	0	0
5	Кондитерские изделия	30	1,50	1,02	8,06	5,5	5,0	0,012	0,042	0,45	0,32	33,9	8,5	27,45	0,18
	Итого за 2 день		17,55	18,23	69,59	465,97	54,54	1,332	0,758	9,835	31,08	239,5	154,1	301,4	3,966
	День 3 (Среда)														
1	Колбаски детские	60	12,0	22	3,0	187	0	0	0	0	0	270,0	0	0	0
2	Макаронные изделия	150	4,4	3,93	27,3	151,54	0	0,087	0,02	0,611	0	15,2	8,48	45,6	0,858
3	Чай с молоком	200	2,36	2,23	16,80	96,78	14	0,03	0,109	0,106	0,91	87,0	18,3	76,1	0,555
4	Хлеб	47	2,79	0,28	18,5	78,52	0,04	0,011	0,317	5,268	3,92	21,7	0,3	0	0
5	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0	66,1	40	0,001	0,012	0,01	0	2,4	0	3	0,02
6	Фрукт	100	0,58	0,58	10,22	68,15	0	0,044	0,029	0,435	14,5	23,2	13,05	16,0	3,19
	Итого за 3 день		22,21	36,28	75,82	648,45	54,04	0,173	0,487	6,43	19,33	419,5	40,13	140,7	4,623
	День 4 (Четверг)														
1	Каша молочная пшенная	200	8,13	4,26	28,6	200,09	20	0,25	0,17	0,9	1,3	141	55,94	208	1,526
2	Кисель	200	0	0	15	57	0	0	00	0	0	0	0	0,05	0
3	Хлеб	47	2,79	0,28	18,5	78,52	0,04	0,011	0,317	5,268	3,924	21,7	0,3	0	0
4	Яйцо вареное	1 шт.	1,78	0,21	11,1	56,55	4,46	0,001	0,008	0,004	0	0,98	0,21	3,43	0,045
5	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	39	0,006	0,045	0,03	0,105	132	5,25	75	0,15
6	Кондитерские изделия(печенье)	30	7,5	9,8	54,4	217	1,2	5,3	2,8	9,5	4,4	2,9	5,0	0	0,12
	Итого за 4 день		23,68	18,98	127,7	663,76	64,7	5,568	3,34	15,70	9,729	298,6	66,7	286,5	1,841
	День 5 (Пятница)														
1	Гуляш	50/50	10,2	12,5	7,98	192,65	11	1,116	0,129	2,28	0,5	37,09	20,15	136	1,61
2	Перловка	150	4,32	4,08	29,56	172,2	21,0	0,059	0,035	0	19,67	19,38	158	0,883	0,76
3	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	13	0,03	0,14	0,142	0,4	105,7	28,9	105,2	0,99
4	Хлеб	47	2,79	0,28	18,5	78,52	0,04	0,011	0,317	5,268	3,92	21,72	0,3	0	0
5	Салат из солен.огурцов с луком	60	1,8	0,2	4,7	28	0,3	2,0	3,9	4,5	12	4,8	4,0	3,9	3,3
6	Фрукт	100	0,58	0,58	10,22	68,15	0	0,044	0,029	0,43	14,5	23,2	13,05	16,0	3,19
	Итого за 5 день		19,69	17,64	85,96	596,52	45,34	3,26	4,55	12,62	50,99	211,9	224,4	262,0	9,85
	День 6 (Понедельник)														
1	Каша молочная геркулесовая	200	8,51	5,5	30,2	230,73	20	0,285	0,205	0,65	1,3	159,5	72,4	266	2,13
2	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,080	24,1	99,36	0	0,009	0,02	0,85	23,3	15,2	19,9	0,8	0,63
3	Хлеб	47	2,79	0,28	18,5	78,52	0,04	0,011	0,317	5,27	3,92	21,7	0,3	0	0
4	Сыр	15	3,48	4,42	0	54,6	39	0,006	0,045	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
5	Кондитерские изделия(рулетик)	30	5,0	30	57,1	124,2	0	0	2,8	14	9,0	2,9	24	65	14

	Итого за 6 день		20,35	40,28	129,9	587,41	59,04	0,311	3,387	20,8	37,63	331,3	121,9	406,8	16,91
	День7 (Вторник)														
1	Рыба запеченная с овощами	100	16,44	4,04	1,84	118,53	19,5	1,78	0,06	0,19	23,1	28,8	125	0,81	0,67
2	Рис отварной	150	3,60	4,78	36,44	127,22	7,5	0,02	0,064	0	50,85	12,75	41,2	0,27	0,65
3	Какао	200	2,36	2,23	16,80	96,78	14	0,03	0,109	0,106	0,91	87,01	18,3	76,1	0,55
4	Хлеб	47	2,79	0,28	18,5	78,52	0,04	0,01	0,317	5,268	3,92	21,72	0,3	0	0
5	Зеленый горошек	30	0,71	10,04	3,79	93,15	14,85	20,9	30,45	0,38	0	0,03	0,04	0,55	0,47
	Итого за 7 день		33,4	31,17	131,8	646,40	57,09	28,04	33,8	15,44	83,18	153,2	189,8	77,73	2,46
	День 8 (Среда)														
1	Поджарка	33/15	10,89	15,31	13,15	234,6	0	0,075	0,094	3,86	21,13	20,46	129	1,9	0,26
2	Макаронные изделия	150	4,4	3,93	27,3	187,54	0	0,087	0,02	0,61	0	15,2	8,48	45,6	0,85
3	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	27,98	10	0,021	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87	0,69
4	Хлеб	47	2,79	0,28	18,5	78,52	0,04	0,011	0,317	5,26	3,92	21,72	0,3	0	0
5	Фрукт	150	0,58	0,58	10,22	68,15	0	0,044	0,029	0,43	14,5	23,2	13,05	16	3,19
	Итого за 8 день		20,21	21,55	71,34	596,79	10,04	0,238	0,545	10,91	104,5	91,98	204,0	64,37	4,99
	День 9 (Четверг)														
1	Гречка отварная	150	8,21	5,35	35,92	224,69	21	0,297	0,144	0	15,06	138	207	4,63	3,65
2	Колбаса с соусом	50/30	10,7	12,5	13,2	145	10	0,22	0,15	2,4	0	30	24	178	1,8
3	Компот из кураги	200	0,79	0,29	20,11	107,39	0	0,017	0,033	0,47	10,6	25,7	17,25	22,4	0,61
4	Хлеб	47	2,79	0,28	18,5	78,52	0,04	0,011	0,317	5,27	3,92	21,7	0,3	0	0
5	Сыр	15	3,48	4,42	0	54,6	39	0,006	0,045	0,03	0,11	132	5,25	75	0,15
	Итого за 9 день		26,55	23,42	97,95	678,35	70,04	0,595	0,718	8,6	44,19	370,6	266,9	296,0	9,4
	День 10 (Пятница)														
1	Плов	150	29	16	32,8	253	0	0,04	0,01	0,36	0	8,0	5,6	26	0,44
2	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0	0	00	0	0	0	0	0,05	0
3	Хлеб	47	2,79	0,28	18,5	78,52	0,04	0,011	0,32	5,27	3,92	21,72	0,3	0	0
4	Чоко-пай	1	5,0	30	57,1	124,2	0	0	2,8	14	9,0	2,9	24	65	14
	Итого за 10 день		36,79	46,28	123,4	512,72	0,04	0,051	3,13	19,63	12,92	32,62	29,9	91,05	14,44
	Всего за 10 дней		234,65	262,49	994,88	5897,9	473,91	39,788	51,311	127,81	436,68	2448,8	1353,6	2124,6	73,36
	В среднем за 1 день		23,465	26,249	99,488	589,79	47,391	3,9788	5,1311	12,781	43,668	244,88	135,36	212,46	7,336