

Согласовано
 Жамбалов Б.Б.
 Начальник ТО Управления
 Роспотребнадзора по РБ в Хоринском районе

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Витимская СОШ»
 В.М.Золотуева
 09.09.2020г.

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)															
	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	Салат овощной(огурец)	60	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	Какао	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	150	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 пшеничная	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	Котлета мясная	75/50	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 овощной(Капустный)	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	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 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(Конфеты)	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

День 7 (Вторник)															
1	Рыба запеченная	116	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	Салат овощной(морковный)	60	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
6	Кондитерские изделия(печенье)	30	7,5	9,8	54,4	132,2	1,2	5,3	2,8	9,5	4,4	2,9	5,0	0	0,12
	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	Тефтели с соусом	100/30	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
6	Фрукт	150	0,58	0,58	10,22	68,15	0	0,044	0,029	0,43	14,5	23,2	13,1	16	3,19
	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	Картофель по-домашнему	150	29	16	32,8	253	0	0,04	0,01	0,36	0	8,0	5,6	26	0,44
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	0,32	5,27	3,92	21,72	0,3	0	0
4	Кондитерские изделия(конфеты)	30	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