

# МБОУ «ВИТИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Согласовано:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора

По РБ в Хоринском районе В.Б. Жамбалов.



Утверждено:  
Директор МБОУ «Витимская СОШ»

В.М. Золотуева.

## Десятидневное меню.

**Таблица калорийности, пищевой ценности, витаминов и минеральных веществ.**

		Б	Ж	У	К/ка л	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Тэ	B1	B2	PP	C
Завтрак	1 день																
200	Каша манная со сл маслом	9,34	11,47	43,10	316,0	47,1	160,8	107,5	17,3	106,4	0,4	72	0,59	0,07	0,15	0,43	0,4
47/15	Бутерброд с сыром	10,1	13,8	17	166,7	400,4	53,15	252,2	16,7	166,4	0,53	111,5	0,58	0,40	0,11	0,32	0,17
200	Какао с молоком	6,0	3,4	27,8	151	40,72	181	105,72	28,9	105,2	0,99	13	0,05	0,03	0,14	0,142	0,4
Обед																	
250	Борщ	8,83	13,1	50,7	267	110	398,2	23,5	23,67	111,2	1,29	26,8	1,21	0,09	0,08	1,84	10,8
150	Макаронны отварные	7,1	1	46,5	230	0	0	120,45	14,0	90	0,145	20	0	0,44	0,44	0,01	0,36
60	Колбаска детская отварная																
200	Чай с молоком	2,5	2,94	19,85	115,8	50,15	146,5	120,45	14,0	90,0	0,145	20,0	0	0,04	0,15	0,01	1,3
94	Хлеб	2,55	0,35	6,75	80,25	199,6	37,2	8,0	5,6	26	0,44	0	0,44	0,04	0,01	0,36	0
	2 день																
Завтрак																	
200	Каша пшенная со слив маслом	6,7	13,8	47,6	354,3	50	146	120	14	30	0,1	20	0	0,04	0,15	0,1	1,3
200	Компот из с/ф	0,2	0,85	27,76	120,3	12,7	176,6	35,1	12,0	20	0,26	0	0,2	0,05	0,03	0,2	49
4710	Бутерброд с маслом	2,55	0,35	6,75	80,25	199,6	37,2	8,0	5,6	26	0,44	0	0,44	0,04	0,01	0,36	0
Обед																	
250	Рассольник	5,83	8,5	60,8	193,2	110	398,2	23,5	23,67	111,2	1,29	26,8	1,21	0,09	0,08	1,84	10,8
150	Гречка отварная	11,5	10,4	59,5	384	28,55	154	1,5	190	10	100	149	3,35	0	0,4	0,22	0,1
75/5	Котлета из говядины с соусом	11,96	15,36	12,57	210,1	132,6	393,2	41,94	28,50	230,1	3,06	34,7	1,92	0,88	0,21	4,84	1,46
94	Хлеб	2,55	0,35	6,75	80,25	199,6	37,2	8,0	5,6	26	0,44	0	0,44	0,04	0,01	0,36	0
200	Чай с молоком	2,5	2,94	19,85	115,8	50,15	146,5	120,45	14,0	90,0	0,145	20,0	0	0,04	0,15	0,01	1,3

		3 День															
завтрак																	
200	Каша геркулесовая с маслом	6,8	7,0	40,4	344,2	-	-	114,2	19,9	50,67	0,65	0	0	0,1	0,18	0,16	1,14
200	Какао с молоком	6,0	3,4	27,8	151	40,72	181	105,72	28,9	105,2	0,99	13	0,05	0,03	0,14	0,142	0,4
47	Хлеб	2,55	0,35	6,75	80,25	199,6	37,2	8,0	5,6	26	0,44	0	0,44	0,04	0,01	0,36	0
		Обед															
250	Суп гороховый	11,5	7,2	50,7	340	10,37	469,7	31,72	35,08	101	1,89	17,7	1,13	0,22	0,07	1,12	10,6
150	Рис отварной	4,8	7,6	51,1	298,7	-	-	0,78	12,43	39,55	0,34	0	0,2	0,02	0,01	0,4	0
80	Рыба жаренная	0,95	0,35	6,52	114	61,95	300,81	14,19	27,06	189,97	2,54	30,7	0,46	0,07	0,16	4,07	0,8
200	Чай с сахаром	0	0	15	57	0,15	0,45	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0
94	Хлеб	2,55	0,35	6,75	80,25	199,6	37,2	8,0	5,6	26	0,44	0	0,44	0,04	0,01	0,36	0
		4 день															
Завтрак																	
200	Суп молочный с макаронами	9,3	12,4	4,7	360	5,2	153	24,6	18,2	107	185	102	2,3	0,2	0,07	1,42	0
200	Чай с молоком	-	-	15	57	0,15	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0
47	Хлеб	7,5	2,9	51,4	262	427	92	19	13	65	1,2						
100	Фрукт св	1,5	0	22,4	91	12	155	35	11	17	0,1	0	0,2	0,06	0,03	0,2	38
		Обед															
250	Суп из сайры	45,1	3,1	1,6	4,9	0	260	185	56	230	0,09	0	0	0,03	0,14	2,8	0
150	Перловка	24	2,2	39	150	10,0	172	38	40	0	1,8	0,01	0	0,12	0,06	0	0,9
50/75	Гуляш из говядины	16,5	7,02	4,79	147	411	18,6	33,8	219	3,12	0	1,86	0,08	0,179	5,28	2,0	0
200	Чай с сахаром	0	0	15	57	0,15	0,45	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0
94	Хлеб	2,55	0,35	6,75	80,25	199,6	37,2	8,0	5,6	26	0,44	0	0,44	0,04	0,01	0,36	0
		5 день															
Завтрак																	
100	Омлет	10,7	12,5	13,2	184	165,2	153,2	87,16	16,84	137,25	1,22	127,7	0,32	0,07	0,27	0,30	3,05
200	Чай с сахаром	6,0	3,4	27,8	151	40,72	181	105,72	28,9	105,2	0,99	13	0,05	0,03	0,14	0,142	0,4
47	Хлеб	7,5	2,9	51,4	262	427	92	19	13	65	1,2	0	0,44	0,04	0,01	0,36	0
		Кондитерские изделия															
Обед																	
250	Суп гороховый	11,5	7,2	50,7	340	10,37	469,7	31,72	35,08	101	1,89	17,7	1,13	0,22	0,07	1,12	10,6
150	Картофель отварной	22,2	12,8	22,2	257	828	243	29	22	178	1,7	10	0,3	0,22	0,15	2,4	0
100	Огурец ,помидор,зелен горошек																
94	Хлеб	2,55	0,35	6,75	80,25	199,6	37,2	8,0	5,6	26	0,44	0	0,44	0,04	0,01	0,36	0
200	Чай с молоком	2,5	2,94	19,85	115,8	50,15	146,5	120,45	14,0	90,0	0,145	20,0	0	0,04	0,15	0,01	1,3

6 день																	
Завтрак																	
150/15	Макароны отварные с сыром	7,1	1	46,5	230	0	0	8,77	19,76	8,0	6,48	0,88	0	0,05	0,03	0,53	0
200	Чай с сахаром	-	-	15	57	0,15	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0
47	Хлеб	2,55	0,35	6,75	80,25	199,6	37,2	8,0	5,6	26	0,44	0	0,11	0,04	0,01	0,36	0
Обед																	
250	Суп картофельный	3,6	3,12	12,6	144	507,7	195,4	244,86	117,51	68,6	198,9	65,78	102,0	0,69	0,09	0,17	0,95
150	Рис	4,8	7,6	51,1	298,7	0	0	0,78	12,43	39,55	0,34	0	0,2	0,02	0,01	0,4	0
33/15	Поджарка	146	26,1	15,4	4,9	580	170	12,1	10,5	74,0	73,4	1,0	0	0	0	1,45	0,7
94	Хлеб	2,55	0,35	6,75	80,25	199,6	37,2	8,0	5,6	26	0,44	0	0,44	0,04	0,01	0,36	0
200	Чай с сахаром	-	-	15	57	0,15	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0
7 день																	
Завтрак																	
100	Пирожки печеные	249	6,83	9,9	29,5	-	-	46,9	-	-	0,85	-	-	0,07	0,1	-	1,31
200	Компот из кураги	0,5	0	15	57	2,28	215	20,45	13,1	18,25	0,45	0	0,69	0,01	0,03	0,38	0,5
Обед																	
250	Щи из св. капусты	7,7	10,3	14,7	158	0	0	0	0	0	0	11,25	0	0	0	0	0
150	Гречка отварная	11,5	10,4	59,5	384	28,55	154	1,5	190	10	100	149	3,35	0	0,4	0,22	0,1
30/15	Колбаса отварная в соусе	10,7	12,5	13,2	195	825	243	30,0	24,0	178	1,8	10,0	0,2	0,22	0,15	2,4	
94	Хлеб	2,55	0,35	6,75	80,25	199,6	37,2	8,0	5,6	26	0,44	0	0,44	0,04	0,01	0,36	0
200	Чай с молоком	2,5	2,94	19,85	115,8	50,15	146,5	120,45	14,0	90,0	0,145	20,0	0	0,04	0,15	0,01	1,3
8 день																	
Завтрак																	
200	Каша рисовая с маслом	6,7	13,8	47,6	354,3	44,47	155,5	103,31	29,4	132,5	0,43	43	0,26	0,06	0,14	0,63	0
200	Кисель из с/м ягод	-	-	15	57	0,15	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0
47/15	Бутерброд с сыром	10,1	13,8	17	166,7	400,4	53,15	252,2	16,7	166,4	05,25	11,5	0,58	0,40	0,11	0,32	0,17
Обед																	
250	Борщ	8,83	13,1	50,7	267	110	398,2	23,5	23,67	111,2	1,29	26,8	1,21	0,09	0,08	1,84	10,83
150	Картофель отварной со с-м мас	15,28	13,78	42,6	277												
75	Салат из капусты																
94	Хлеб	2,55	0,35	6,75	80,25	199,6	37,2	8,0	5,6	26	0,44	0	0,44	0,04	0,01	0,36	0
200	Чай с молоком	2,5	2,94	19,85	115,8	50,15	146,5	120,45	14,0	90,0	0,145	20,0	0	0,04	0,15	0,01	1,3

9 день																		
Завтрак																		
150	Запеканка творожная со см	10.95	5.566	35.17	262.9	41.7	160.8	107.5	17.3	106.4	0.4	72	0.59	0.069	0.152	0.43	0.4	
200	Чай с сахаром	2,5	2,94	19,85	115,8	50,15	146,5	120,45	14,0	90,0	0,145	20,0	0	0,04	0,15	0,01	1,3	
Обед																		
250	Рассольник	5,83	8,5	60,8	193,2	110	398,2	23,5	23,67	111,2	1,29	26,8	1,21	0,09	0,08	1,84	10,83	
150/15	Макароны отварные с сыром	7,1	1	46,5	230	0	0	8,77	19,76	8,0	6,48	0,88	0	0,05	0,03	0,53	0	
94	Хлеб	2,55	0,35	6,75	80,25	199,6	37,2	8,0	5,6	26	0,44	0	0,44	0,01	0,01	0,36	0	
200	Чай с сахаром	-	-	15	57	0,15	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	
10 день																		
Завтрак																		
200	Суп молочный с рисом	8,53	7,42	20,15	697													
200	Компот из с/ф	0,2	0,85	27,76	120,3	12,7	176,6	35,1	12,0	20	0,26	0	0,2	0,05	0,03	0,2	49	
47/15	Хлеб	16,09	8,261	14,84	239,1	400,4	53,15	252,2	16,7	166,4	0,525	111,5	0,58	0,040	0,114	0,32	0,17	
	Кондитерские изд																	
Обед																		
250	Щи из св. капусты	7,7	10,3	14,7	158	0	0	0	0	0	0	11,25	0	0	0	0	0	
125/30	Жаркое по домашнему	29	16	32,8	508	199,6	37,2	8,0	5,6	26	0,44	0	0,44	0,04	0,01	0,36	0	
94	Хлеб	2,55	0,35	6,75	80,25	199,6	37,2	8,0	5,6	26	0,45	0	0,69	0,01	0,03	0,38	0,5	
200	Чай с сахаром	-	-	15	57	0,15	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	