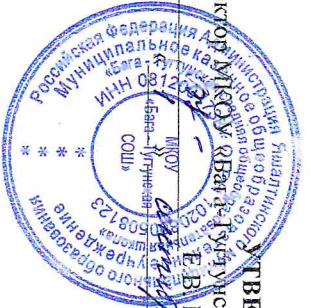


**Десятидневное меню обедов для обучающихся
МКОУ «Бага-Тутунская СОШ»
Яшалтинского района**

№	Наименование блюда	Масса порции	Цена блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)													
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe													
1 день																												
1.	Салат (св. капуста, огурец)	60	14,62	0,66	0,96	1,74	18,18	0,018	12,28	0,18	0,45	16,69	17,94	8,7	0,32													
2.	Суп вермишелевый	250	14,01	14,75	4,75	14,25	149,25	0,13	9,15	306	0,26	22,78	43,08	28,65	2,88													
3.	Плов с мясом говядины	200	47,94	27	14,7	47,2	317	0,06	1,28	0	0	14,23	200,14	39,29	2,65													
4.	Компот	200	2,93	0,4	0,4	44,6	186	0,02	3,6	0	0,2	20	0	10	0,4													
5.	Хлеб пшеничный	100	4,5	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9													
6.	Апельсин	100	16	1,35	0	12,6	58,5	0,03	90	0,06	0,3	51	34,5	19,5	0,45													
	ИТОГО	810	100,00	52,06	21,81	168,69	786,13	0,358	116,31	306,24	2,01	144,7	360,66	120,14	7,6													
2 день																												
1.	Салат свекольный	60	12,16	0,33	2,58	0,84	48,12	0,04	4,28	2,1	0,5	61,16	0,3	21,3	2,1													
2.	Суп гороховый	250	15,29	5,5	7,5	12,5	135,75	0,15	7	150	2	56,5	86,25	30	2,75													
3.	Пюре картофельное	150	16,44	6,69	4,98	27,74	180,7	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86													
4.	Рыбная котлета	80	32,42	9,44	4,88	2,16	193,28	0,056	0,4	48	0,24	20,72	74,34	18,08	0,56													
5.	Кисель фруктовый	200	4,11	0,57	0,06	30,2	123,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0													
6.	Хлеб пшеничный	100	4,5	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9													
7.	Яблоко	130	15,08	0,15	0,30	3,60	16,65	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30													
	ИТОГО	840	100,00	30,58	21,3	125,34	655,30	1,576	32,178	233,28	3,99	223,85	335,14	125,58	10,47													
3 день																												
1.	Овощная нарезка (огурец, помидор)	60	9,00	0,54	0,12	2,1	14,3	0,027	8,95	44,88	0,237	8,95	15,06	10,1	0,37													
2.	Борщ	250	17,63	9,5	4,25	10,75	144,25	0,05	12,25	150	0,25	46,5	22,25	32,25	2,5													
3.	Макаронны отварные	150	11,72	4,5	7,2	31,1	188,2	0,37	0	0	0	32,4	147,8	140,8	7,37													
4.	Мясо курицы в	80	25,20	19,52	2,24	1,2	104	0,056	0,46	69,92	0,037	14,65	142,64	73,54	12,54													



 Директор МКОУ «Бага-Тутунская СОШ»
 Е. В. Манджиева
 2021 г.

7 день															
1.	Салат витаминный (св. капуста, огурец, морковь)	60	9,55	0,84	8,04	3,48	87,6	0,04	21,96	3	0,09	24	15,6	7,2	0,28
2.	Суп с фрикадельками	250	17,85	4,25	2,25	5,75	60	0,05	2	0,5	0,25	29	19,5	12,5	0,75
3.	Пюре картофельное	150	16,44	6,69	4,98	27,74	180,7	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
4.	Рыбные тефтели с сметанном соусе	80	33,15	12,87	4,92	13,8	150	0,06	1,15	14,8	0	51,05	97,9	16,28	0,5
5.	Напиток лимонный	200	5,75	0,11	0,04	22	83,4	0,006	4,6	8	0,04	6,6	4	2,4	0,12
6.	Хлеб пшеничный	100	4,50	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
7.	Яблоко	110	12,76	0,15	0,30	3,60	16,65	0,03	10	5,5	0,1	16	10	9	1,6
	ИТОГО	840	100,00	32,81	21,53	124,67	635,55	1,446	43,46	64,95	1,43	184,9	288,95	88,08	5,01
8 день															
1.	Салат картофельный с зеленым горошком	60	10,00	1,86	6,78	6,3	93,06	0,057	9,12	31,92	0,85	13,44	37,8	11,44	0,5
2.	Борщ со сметаной	250	18,63	6	6,75	8,75	119	0,08	22,13	21,5	0,27	46,83	75,75	23,9	1,15
3.	Коллета куриная	80	25,15	25,1	20,4	32	191	0,1	0,45	26,9	0	29,89	40,0	11,1	1,81
4.	Рис припущенный	150	9,77	8,55	9,15	34,35	145,4	0,045	0,15	0,135	2,25	9	137,1	29,25	1,5
5.	Какао	200	15,95	3,6	4,26	26,15	116,61	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2,00
6.	Хлеб пшеничный	100	4,50	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
7.	Сок порционный	200	16,00	0,5	0,1	10,1	46,0	0,02	4	0	0,2	14	0,4	4	2,8
	ИТОГО	840	100,00	53,51	101,9	165,95	768,27	0,365	28,06	80,46	4,37	266,49	467,16	119,25	10,66
9 день															
1.	Салат овощной (огурец, помидор)	60	12,00	0,48	2,34	2,58	32,88	0,021	27	16,08	0,32	9,2	20,76	5,42	0,33
2.	Суп рыбный	250	21,00	5,5	2,75	10,25	89,75	0,035	5,3	15,9	0,165	34,75	83,25	19,6	0,86
3.	Каша гречневая	150	14,77	7,5	6,3	40,8	149,6	0,21	0	40,0	0	26,39	210,00	140,52	4,73
4.	Биточки (мясо говядины)	80	44,80	6,56	13,12	1,52	152,72	0,03	0,98	23,52	0,14	18,73	69,2	12,13	0,87
5.	Компот	200	2,93	0,4	0,4	44,6	186	0,02	3,6	0	0,2	20	0	10	0,4
6.	Хлеб пшеничный	100	4,50	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
	ИТОГО	840	100,00	28,34	25,91	148,05	668,15	0,416	36,88	95,5	0,725	129,07	448,21	201,67	8,09
10 день															
1.	Салат свекольный	60	12,16	0,33	2,58	0,84	27,93	0,04	4,28	2,1	0,5	61,16	0,3	21,3	2,1
2.	Суп гороховый	250	15,29	5,5	7,5	12,5	135,75	0,15	7	150	2	56,5	86,25	30	2,75
3.	Плов с мясом говядины	200	47,94	27	14,7	47,2	337	0,06	1,28	0	0	14,23	200,14	39,29	2,65

4.	Кисель	200	4,11	0,57	0,06	30,2	123,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
5.	Хлеб пшеничный	100	4,50	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
6.	Апельсин	100	16,00	1,35	0	12,6	58,5	0,03	90	0,06	0,3	51	34,5	19,5	0,45
	ИТОГО	810	100,00	42,65	25,84	151,64	739,98	0,4	108,16	152,19	3,6	205,89	401,99	126,09	8,85