

"Согласовано" :

Начальник ТО

Управления Роспотребнадзора

РБ в Заиграевском р-не

О.А. Боева

"Утверждаю" :

Директор

МБОУ "Онохойская СОШ №1"

И.П. Буркова



### Примерное 10 дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд.

День 1 (понедельник)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
	Каша гречневая молочная	150.00	6.44	4.10	32.16	192.14	0.21	1.64	28.44	0.29	181.48	242.75	99.23	2.88		
	Чай с сахаром	200.00	0.53	0.00	9.47	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28		
	Хлеб йодированный	30.00	1.96	0.75	8.71	62.40	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60		
	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02		
	Сыр российский (порциями)	15.00	5.48	4.43	0.00	53.75	0.01	0.11	43.20	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15		
	<b>Итого</b>	<b>405.00</b>	<b>14.51</b>	<b>16.48</b>	<b>50.47</b>	<b>434.29</b>	<b>0.22</b>	<b>1.78</b>	<b>116.64</b>	<b>1.08</b>	<b>333.88</b>	<b>348.75</b>	<b>115.78</b>	<b>3.93</b>		

День 2 (вторник)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
	Омлет натуральный с консервированным зеленым горошком	150.00	12.08	19.92	4.06	243.78	0.12	3.21	267.93	0.66	88.47	199.22	19.21	2.32	
	Хлеб пшеничный	30.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60	
	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02	
	Напиток из шиповника	200.00	0.38	0.14	18.21	75.61	0.01	102.80	0.00	0.00	9.25	2.54	3.24	0.39	
	<b>Итого</b>	<b>390.00</b>	<b>14.65</b>	<b>27.59</b>	<b>36.20</b>	<b>457.09</b>	<b>0.13</b>	<b>106.01</b>	<b>312.93</b>	<b>1.37</b>	<b>107.02</b>	<b>229.96</b>	<b>32.35</b>	<b>3.33</b>	

День 3 (среда)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
	Рыба припущенная	80.00	8.94	3.98	2.09	82.00	0.05	0.43	14.70	0.26	14.72	103.16	24.50	0.50	
	Пюре картофельное	150.00	3.08	2.33	19.13	119.73	0.01	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86	
	Чай с лимоном	207.00	0.13	0.02	15.73	64.17	0.00	2.93	0.00	0.01	14.70	4.55	2.48	0.37	
	Хлеб пшеничный	30.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60	
	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02	
	<b>Итого</b>	<b>477.00</b>	<b>14.34</b>	<b>13.86</b>	<b>50.88</b>	<b>403.60</b>	<b>0.06</b>	<b>7.11</b>	<b>92.85</b>	<b>1.13</b>	<b>76.97</b>	<b>212.86</b>	<b>63.58</b>	<b>2.35</b>	

День 4 (четверг)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
	Запеканка творожно-морковная с соусом яблочным	150.00	10.03	7.83	29.71	258.75	0.07	1.18	1844.78	2.03	114.92	151.31	23.78	1.11	
	Какао с молоком	200.00	4.08	3.00	17.58	118.60	0.06	1.59	26.66	0.00	152.22	124.56	21.34	0.48	
	Хлеб пшеничный	30.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60	
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02	
	<b>Итого</b>	<b>390.00</b>	<b>16.30</b>	<b>18.36</b>	<b>61.22</b>	<b>515.05</b>	<b>0.13</b>	<b>2.77</b>	<b>1916.44</b>	<b>2.74</b>	<b>276.44</b>	<b>304.07</b>	<b>55.02</b>	<b>2.21</b>	

День 5 (пятница)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
	Макаронные изделия отварные с сыром	180.00	12.18	8.33	30.70	300.96	0.07	0.20	115.34	0.96	265.68	181.87	18.29	1.11	
	Чай с сахаром	200.00	0.53	0.00	9.47	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	
	Хлеб пшеничный	30.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60	
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02	
	<b>Итого</b>	<b>420.00</b>	<b>14.90</b>	<b>15.86</b>	<b>54.10</b>	<b>498.66</b>	<b>0.07</b>	<b>0.23</b>	<b>160.34</b>	<b>1.67</b>	<b>286.08</b>	<b>212.87</b>	<b>29.59</b>	<b>2.01</b>	





День 7 (вторник)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
	Запеканка рисовая с яблоками с соусом сметанным	150.00	5.88	5.45	26.63	192.92	0.03	1.17	15.47	1.04	54.22	83.46	22.97	0.93	
	Хлеб пшеничный	30.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60	
	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02	
	Какао с молоком	200.00	4.08	3.00	17.58	118.60	0.06	1.59	26.66	0.00	152.22	124.56	21.34	0.48	
	<b>Итого</b>	<b>390.00</b>	<b>12.15</b>	<b>15.98</b>	<b>58.14</b>	<b>449.22</b>	<b>0.09</b>	<b>2.76</b>	<b>87.13</b>	<b>1.75</b>	<b>215.74</b>	<b>236.22</b>	<b>54.21</b>	<b>2.03</b>	

День 8 (среда)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рст.экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
	Каша овсяная молочная	150.00	5.53	3.99	31.51	184.29	0.15	0.84	14.14	0.44	206.03	162.36	43.33	1.23	
	Чай с сахаром	200.00	0.53	0.00	9.47	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	
	Хлеб пшеничный	30.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60	
	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02	
	Сыр российский (порциями)	15.00	5.48	4.43	0.00	53.75	0.01	0.11	43.20	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15	
	<b>Итого</b>	<b>405.00</b>	<b>13.73</b>	<b>15.95</b>	<b>54.91</b>	<b>435.74</b>	<b>0.16</b>	<b>0.98</b>	<b>102.34</b>	<b>1.23</b>	<b>358.43</b>	<b>268.36</b>	<b>59.88</b>	<b>2.28</b>	



День 9 (четверг)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
	Пудинг творожный с изюмом с яблочной подливой	150.00	10.34	5.16	29.29	277.50	0.79	0.71	62.44	0.53	127.95	184.14	23.81	1.29	
	Кофейный напиток с молоком	200.00	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	22.22	0.00	125.78	90.00	14.00	0.13	
	Хлеб пшеничный	30.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60	
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02	
	<b>Итого</b>	<b>390.00</b>	<b>15.70</b>	<b>15.37</b>	<b>59.17</b>	<b>515.80</b>	<b>0.83</b>	<b>2.01</b>	<b>129.66</b>	<b>1.24</b>	<b>263.03</b>	<b>302.34</b>	<b>47.71</b>	<b>2.04</b>	

День 10 (пятница)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
	Биточки с соусом сметанным с томатом	70.00	5.76	6.80	7.53	169.75	0.17	2.22	20.13	1.59	11.66	16.53	73.84	0.96	
	Макаронные изделия отварные	150.00	5.52	2.52	26.45	168.45	0.97	0.00	0.00	23.70	4.86	37.17	21.12	1.11	
	Чай с лимоном без сахара	207.00	0.13	0.02	0.76	24.17	0.00	2.93	0.00	0.01	14.70	4.55	2.48	0.33	
	Хлеб пшеничный	30.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60	
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02	
	<b>Итого</b>	<b>467.00</b>	<b>13.60</b>	<b>16.87</b>	<b>48.67</b>	<b>500.07</b>	<b>1.14</b>	<b>5.15</b>	<b>65.13</b>	<b>26.01</b>	<b>40.52</b>	<b>86.45</b>	<b>107.34</b>	<b>3.02</b>	