



Примерное меню на 10 дней для учащихся (6 - 11 класс) МОУ Бохтинской СОШ

1 день													
Наименование блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Рагу овощное с окороком	180	2,75	11,20	17,33	199,20	0,107	8,67	31,00	0	28,68	74,16	33,36	1,18
Салат из свежих огурцов с маслом	100	0,7	12,1	10,2	120,2	0,3	8,8	0	5,3	21,1	37,4	12,4	0,53
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,40	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
Сыр порциями (российский)	20	9,08	8,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
Кисель	200	0,62	0,06	40,24	154,66	0	1,2	0	0,06	12,62	11,9	2,4	0,92
Фрукты	180	1,44	0,36	18,54	68,40	0,1	68,4	0	0,36	63,0	30,6	19,8	0,18
Всего	700	16,09	33,20	96,59	666,52								
2 день													
Плов из курицы	200	22,03	19,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36
Салат из свежей капусты	100	1,6	7,08	10,63	93,75	0,03	23,36	0	3,2	142,58	33,55	17,13	0,80
Молоко	300	9,84	10,98	13,95	192	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5
Хлеб пшеничный	40	7,5	2,9	20,56	104,8	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48
Фрукты	160	0,64	0,48	18,54	75,2	0,04	9,0	0	0,72	34,2	28,8	21,6	4,14
Всего	700	41,61	40,55	101,29	904,29								
3 день													
Рис отварной	120	3,92	5,52	42,34	234,69	0,03	0	10,8	0,2	4,9	63,91	21,07	0,44
Гуляш	80	19,72	15,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0	2,32	24,36	194,69	26,01	2,32
Салат из моркови	80	0,9	5,6	7,4	85,4	0,04	3,64	0	2,76	19,7	40,15	27,67	0,52
Компот из сухофруктов	200	1,4	0	13,24	46,13	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39

[illegible]

Суп с лапшой	200	4,8	2,2	12,4	88,6	0,4	1,2	2,72	2,93	12,16	26,87	7,1	0,49
Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	15,72	79,10	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84
Компот из сухофруктов	200	1,4	0	20,24	46,13	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,40	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
Вафли	20	2,91	1,81	21,5	87,94	0,16	0	0,01	0,16	5	54,79	17	1,1
Фрукты	160	1,28	0,32	18,54	60,8	0,08	60,8	0	0,32	56,00	27,2	17,6	0,16
Всего	700	13,02	11,1	98,68	414,97								

7 день

Плов из курицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36
Салат из свежей капусты	100	1,6	7,08	18,63	93,75	0,03	23,36	0	3,2	142,58	33,55	17,13	0,80
Чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,40	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
Фрукты	180	0,72	0,54	18,54	84,6	0,04	9,0	0	0,72	34,2	28,8	21,6	4,14
Всего	700	25,85	30,31	101,04	733,13								

8 день

Суп рисовый	200	2,65	3,59	15,25	75,29	0,05	12,52	6,00	1,97	111,55	59,28	17,57	0,64
Салат из свежей капусты	100	1,6	7,08	18,63	93,75	0,03	23,36	0	3,2	142,58	33,55	17,13	0,80
Компот из сухофруктов	200	1,4	0	18,24	46,13	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,40	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
Кондитерское изделие	20	2,91	1,81	20	87,9	0,8	0	0,01	0,16	5	54,79	17,5	1,1

[illegible]