

Утверждаю

Директор МБОУ «Боголюбовская СОШ»

Г.Х. Джунусова

01 сентября 2024 года

Примерное 10 дневное меню с 12-18 лет.

№ рецепт	Выход Гр.мл	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг. ценност ь	Минеральные вещества				Витамины, мг			
						Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A,мг	
1-й день (Завтрак)													
508	Гречка отварная	150	8,79	5,19	46,45	266,72	148,5	14,77	12,40	111,75	0	0	1,15
461	Фрикаделька мясная п/ф	80	7	25	11,5	284	51,48	223	21,77	1,66	0	0	0
848	Соус томатный	50	1,27	7,05	5,52	44	21,02	19,72	2,74	0,15	0,01	0,18	0,09
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	112,55	186,54	99,08	18,42	0,01	3,67	0,01
2	Хлеб порционный пшеничный	30	3,16	0,4	20,76	94,4	18,6	19,20	12,8	1,24	0,10	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	20,42	37,64	99,23	747,12	352,75	255,6	148,79	133,22	012	3,85	1,25
2-й ДЕНЬ (Завтрак)													
322	Каша рисовая	200	3	12	46,2	301,2	608	282	70	40,44	0,16	1,14	0,1
5	Бутерброд с маслом	30/15	1,3	8,2	6,9	108	215,99	218	42,91	1,74	0,17	0	0,15
54	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,9	66	8	5	0,7	0	1	0,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		445	4,55	20,25	59,71	437,1	889,99	508	117,91	42,88	0,33	2,47	0,63
3-й день (Завтрак)													
326	Картофельное пюре	200	4,2	9,2	17	162,4	27,54	0,7	21,56	0,79	0,01	3,7	6
451	Котлета мясная п/ф	100	15,9	14,4	16	261	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
848	Соус томатный	50	1,27	7,05	5,52	44	21,02	19,72	2,74	0,15	0,01	0,18	0,09
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	112,55	186,54	99,08	18,42	0,01	3,67	0,01
2	Хлеб порционный	30	3,16	0,4	20,76	94,4	18,6	19,20	12,8	1,24	0,1	0	0

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	580	24,73	31,05	74,28	619,8	201,59	235,82	219,37	21,35	0,18	7,63	20,48
	4-й день (Завтрак)												
360	Макароны отварные	150/10	5,25	4,35	19,45	212,1	61,5	34,5	60	29,1	0,24	0	0
461	Фрикаделька мясная п/ф	80	7	25	11,5	280	51,48	223	21,77	1,66	0	0	0
848	Соус томатный	50	1,27	7,05	5,52	44	21,02	19,72	2,74	0,15	0,01	0,18	0,09
685	Чай с сахаром	200	0,2	15	58	112,55	186,54	99,08	18,42	0,01	3,67	0,01	
2	Хлеб порционный пшеничный	30	3,16	0,4	20,76	94,4	18,6	19,2	12,8	1,24	0,1	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	520	16,88	51,8	115,23	743,05	339,14	395,49	115,73	32,16	4,02	0,19	0,09
	5-й день (Завтрак)												
682	Рис отварной	150/10	4,35	6,6	30,3	197,4	93	120	176	38,45	0,39	0	0,09
451	Котлета мясная п/ф	100	0,09	0,04	6,42	268	66	7	4	0,7	0	0	0,3
848	Соус томатный	50	1,27	7,05	5,52	44	21,02	19,72	2,74	0,15	0,01	0,18	0,09
2	Хлеб порционный пшеничный	30	3,16	0,4	20,76	94,4	18,6	19,2	12,8	1,24	0,1	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,09	0,04	6,42	26,8	66	7	4	0,7	0	0	0,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	530	8,96	14,13	69,42	630,6	246,02	172,92	199,54	40,54	0,5	0,18	0,78
	6-й день (Завтрак)												
134	Капуста тушенная	200	3,25	4,9	14,16	113	54,65	0,7	21,29	1,34	0,46	26,4	0,02
451	Котлета мясная п/ф	100	15,9	14,4	16	261	21,88	116,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	112,55	186,54	99,08	18,42	0,01	3,67	0,01
2	Хлеб порционный пшеничный	30	2,37	0,3	15,57	70,8	6,98	7,2	4,8	0,47	0,38	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	530	91,14	19,6	60,73	502,81	196,06	310,5	208,36	20,98	0,9	30,15	44,56
	7-й день (Завтрак)												
54	Каша геркулесовая	200/10	6,2	12,2	42,6	308	342	119,79	198	14,37	0,16	1,14	0,1
10	Бутерброд с повидлом	30/50	1,3	8,2	6,9	108	215,99	218	42,91	1,74	0,17	0	0,15
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	112,55	186,54	99,08	18,42	0,01	3,67	0,01

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	490	7,7	20,4	64,5	474	670,54	524,33	339,99	34,53	0,34	4,81	0,26
	8-й день (Завтрак)												
66	Картофельное пюре	200	4,2	9,2	17	162,4	27,54	0,7	21,56	0,79	0,1	3,7	6
451	Котлета мясная п/ф	100	15,9	14,4	16	261	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
848	Соус томатный	50	1,27	7,05	5,52	44	21,02	19,72	2,74	0,15	0,01	0,18	0,09
2	Хлеб порционный пшеничный	30	3,16	0,4	20,76	94,4	18,6	19,2	12,8	1,24	0,1	0	0
685	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,9	66	8	5	0,7	0	1	0,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	580	24,78	31,1	65,89	589,7	155,04	44,48	125,29	3,63	0,26	4,96	20,85
	9-й день (Завтрак)												
360	Макароны отварные	150	5,25	4,35	39,45	212,1	61,5	34,5	60	29,1	0,24	0	0
461	Фрикаделька мясная п/ф	80	7	25	11,5	280	51,48	223	21,77	1,66	0	0	0
848	Соус томатный	50	1,27	7,05	5,52	44	21,02	19,72	2,74	0,15	0,01	0,18	0,09
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	112,55	186,54	99,08	18,42	0,01	3,67	0,01
2	Хлеб порционный пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	94,4	6,98	7,2	4,8	0,47	0,04	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	510	16,09	36,7	87,04	688,5	253,53	471,96	188,39	493,38	0,3	3,85	0,1
	10-й день (Завтрак)												
220	Каша пшеничная	200/10	6,2	12,2	41,6	308	342	119,79	198	14,37	0,16	1,14	0,1
101	Бутерброд с сыром	30/15	1,3	8,2	6,9	108	215,99	218	42,91	1,74	0,17	0	0,15
54	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,9	66	8	5	0,7	0	1	0,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	455	7,75	20,45	55,11	443,9	623,99	345,79	245,91	16,81	0,33	2,14	0,63

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:

Белки 223	Жиры 283,12	Углеводы 751,14	Энерг. Ценность 5876,57
---------------------	-----------------------	---------------------------	-----------------------------------

Среднее за 1 день: 22,3 28,31 75,11 587,66

Утверждаю

Директор МБОУ «Боголобовская СОШ»

/Г.Х. Джунусова

«01» сентября 2024 года

