Утверждаю.

Директор МБОУ ВСОШ

БИЛ. Понокарев

« С. 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В МБОУ БАЙКАЛЬСКАЯ СОШ С 12 ДО 18 ЛЕТ **ПЛАТНО**

Цена	День/не		Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге	ге Витамины (мг)				Минеральные вещества			
блюда	деля	The state of the s					ти-			, ,			•		
	No	Наименование дней недели,		Б	Ж	У	ческая ценнос	B1	C	А(млг	E	Ca	P	Mg	Fe
	рецепт	блюд)					
	уры	I .					ТЬ								
	Завтрак	ДЕНЬ 1		-											
20-50	315	Рис вареный	200	50,8	4,10	53,15	270,60	0,51		18,66	0,33	7,60	109,55	36,04	0,73
27-50		с говядиной тушеной	50	7,50	8,50		106,50								
5-70	268	Чай с/с с лимоном	200/8	0,055	0,01	10,19	42,18		2,77		0,01	8,17	10,62	5,69	0,98
15-50	7	Салат из свеклы	60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,80
1-80		Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
29-00		Фрукт	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,56	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
100-00	Итого:														
										-					

Завтрак

ДЕНЬ 2

17-10	202	Макароны с маслом	200	7,80	3,81	49,87	265,29	0,12		16,00	11,07	15,59	62,99	11,40	1,15
36-00	95	Печень в соусе	90	12,78	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	505,1	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79
										5		~			
13-10	273	Кофейный напиток	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12
1-80		Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
16-30	9	Салат из свежей капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33
15-70		Фрукт	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,56	38,00		0,20	36,00	17,00	11,00	0,10
100-00	Итого:				•										

Цена блюда	День/не деля	Наименование дней недели,	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге								
олюда		блюд	порции				тическ		витамини				еральные		
	№			Б	Ж	У	ая	B1	C	А(млг	E	Ca	P	Mg	Fe
	рецепт						ценнос)				- N	
	уры						ТЬ								
	Завтрак	ДЕНЬ 3													
23-30	173	Каша рисовая молочная	250	3,86	5,08	40,11	221,25	0,038	0,025		7,125	243,95			0,775
18-60	275	Какао на сгущенном молок	180	3,99	2,94	17,45	115,61	0,02	0,06	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,11
27-00	15	Сыр	30	6,14	6,90	0,74	90,00	0,02	0,24	69,00	0,16	300,00	192,00	13,50	0,30
1-80		Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	,		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
29-30		Фрукт	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,0		0,40	68,00	48,00	26,00	0,60
100-00	Итого:												-		+
	Завтрак														
		ДЕНЬ 4													
21-56		Картофельное пюре	200	4,37	5,32	29,57	184,25	0,21	34,59	24,40	0,23	60,18	129,96	44,15	1,63
36-80		Тефтеля мясная	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
3-34		Чай с/с	200	0,05	0,011	10,18	42,17		2,77		0,011	8,17	10,62	5,69	0,98
18-00		Овощи порционные	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
1-80		Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	1,,= 3		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
18-50		Фрукт	0,90	0,20	8,10	8,10	43,00	0,08	120,0		0,40	68,00	48,00	26,00	0,60
100-00	Итого:														
	Завтрак	ДЕНЬ 5								1					
80-70		Капуста тушеная с мясом	250	14,26	13,61	19,98	257,73	0,12	110,2	16,00	0,47	120,40	90,60	46,19	1,83
08-00		Компот из с/фруктов	200	0,78	0,55	25,67	107,47	0,02	0,8		1,10	32,00	29,20	21,00	0,89
1-80		Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	- ,-		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
9-50		Фрукт	200	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	24,00	13,00	0,30
100-00	Итого:	12		- 9	1 - ,	, ,,,,	,	0,0.	00,00		0,20	2 1,00	2 1,00	13,00	0,50
		v v								-					
							a								

Цена	День/не	Масса Пищевые вещества (г) Витамины (мг.)		Минеральные вещества											
блюда	деля, № рецепт уры		Масса порции	Б	Ж	У	Энерге ти- ческая ценнос ть		С	А(млг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
3a	автрак	ДЕНЬ 6					10								
25-60	165	Каша гречневая с маслом	200	11,32	8,73	51,12	328,00	0,37		32,00	0,80	21,24	268,90	174,6	6,01
54-86		Курица запеченная	130	34,91	12,60		221,26	0,144	3,17	63,47	2,53	27,12	254,96	30,44	2,10
12-00		Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	
16-00		Фрукт	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,56	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	
1-80		Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	, -
5-74		Чай с/с с лимоном	200/8	0,055	0,01	10,19	42,18	,	2,77		0,01	8,17	10,62	5,69	0,80
	Итого:														0,50
	втрак	ДЕНЬ 7								,					
22-06		Каша пшенная с маслом	250	9,98	10,23	54,25	350,06	0,27	0,70	41,87	0,30	173,42	301,42	66,77	20,1
27-00		Сыр	30	6,14	6,90	0,74	90,00	0,02	0,24	68,30	0,16	300,00	192,00	13,50	
13-14		Кофейный напиток	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12
20-00		Фрукт	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,67	45,60	,	0,24	43,20	20,40	13,20	0,12
1-80		Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06		1	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
16-00		Пироженное	1/40	1,50	4,16	16,00	114,00			,	-,-	- ,-	.,	10,20	0,00
100-00	Итого:														
Завтрак	к	ДЕНЬ 8													
		Картофельное пюре	200	4,37	5,32	29,57	184,25	0,21	34,59	24,40	0,23	60,18	129,96	11 15	1.00
		Котлета рыбная	120	10,61	7,17	13,82	163,15	1,08	0,39		2,71	57,29	162,38	44,15	1,63
8-40		Напиток их шиповника		0,78	0,55	25,67	107,47	0,02	0,39	13,50	1,10	32,00	29,2	38,70 21,00	0,98

Цена блюда	День/не деля, № рецепт уры	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге ти- ческая ценнос ть	1	Витамин	ы (мг)		Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B1	С	А (млг	E	Ca	P	Mg	Fe
1-80		Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
24-00		Салат из морской капусты	60	0,05	5,00	3,50	61,00								
100-00	Итого:														
Завт	рак	ДЕНЬ 9													
15-20		Пюре гороховое	200	42,90	111,3	20,08	359,30	0,36				132,86			5,16
54-00		Котлета мясная	100	11,98	25,86	9,19	197,91	0,045	2,20		1,64	14,59	139,07	21,16	1,88
20-00		Сок	200	1,00		20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,22	80,00	2,80
09-00		Овощи порционные	30	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
1-80		Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
100-00	Итого:														
Завт	рак	ДЕНЬ 10													
20-20		Каша манная молочная	250	0,15	9,60	37,73	243,75	0,094	0,86			198,39			0,468
13-00		Какао на молоке	200	3,99	2,94	17,45	115,61	0,02	0,06	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,11
27-00		Сок т/п 200 мл.	1 шт.	1,00		20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,22	8,00	2,80
14-00		Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00								
1-80		Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
24-00 100-00	Итого:	Фрукт	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,0		0,40	68,00	48,00	26,00	1,60

ИТОГО: 10 дней- 1000 руб.00 коп.

1 день- 100 руб.00 коп.