Директор
МКОУ «Миатлинская СОШ»
_____/Камалдинов М.М/
«19» декабрь 2022 г.

Примерное 12-дневное меню

I день

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Суп чечевичный	200	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1	8,33			38,08	87,18	35,3	1,03
2	Салат из белокочанной капусты, моркови с зеленым горошком	50	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47			22,42	16,57	9,10	0,31
3	Каша гречневая с маслом	150	4,67	4,86	25,83	166	0,11		20		9,40	111,1	73,50	2,49
4	Гуляш из говядины	70	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28			24,36	194,69	26,01	2,32
5	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
6	Хлеб	80	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
	ИТОГО 1 день		**34,98**	**31,59**	**96,42**	**690,54**								

II день

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,36	4,05	20,53	234,24		0,16			174,52		101.56	0,40
2	Яйцо вареное	1 шт. (40 гр.)	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03		0,10		22,00	76,80	4,80	1,00
3	Хлеб	80	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
4	Какао со сгущенным молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4		0,38			128		18	0,64
5	Булка	1 шт	4,37	7,07	36,8	228,2								
6	Сыр	20	2,24	2,40	0,00	50,10		0,12			178,50		2	0,40
	ИТОГО 2 день		**22,79**	**21,23**	**112,81**	**855,09**								

III день

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60			19,68	53,32	21,60	0,87
2	Каша гречневая с маслом	160	4,67	4,86	25,83	166	0,11		20		9,40	111,1	73,50	2,49
3	Гуляш из говядины	70	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28			24,36	194,69	26,01	2,32
4	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
5	Хлеб	80	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
6	Печенье	40	3,75	4,9	37,2	118,5								
	ИТОГО 3 день		**34,54**	**30,43**	**125,59**	**705,65**								

IV день

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Суп гороховый	200	12,78	9,56	19,06	213	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62
2	Гуляш из говядины	70	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28			24,36	194,69	26,01	2,32
3	Каша пшеничная с маслом	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11		0,02		1,22	162	0,03	2,43
4	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
5	Хлеб	80	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
6	Печенье	40	3,75	4,9	37,2	118,5								
	ИТОГО 4 день		**47,1**	**37,24**	**140,38**	**882,56**								

Vдень

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Суп рисовый с говядиной	200	7,18	2,94	11,76	102,26	0,10	6,70			21,01	95,87	25,93	1,18
2	Плов из птицы	130	17,30	14,00	32,69	327,00	0,06	1,01	48		45,10	199,50	47,50	2,19
3	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
4	Хлеб	80	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
5	Яблоко	130	0,8	5,5	4,3	67,1		1,8		0,09	17,3	21,2	3,9	0,2
6	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,7								
	ИТОГО 5 день		**30,37**	**23,94**	**116,03**	**772,21**								

VI день

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Суп фасолевый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62
2	Макароны отварные	120	1,25	2,47	18,03	161,23					4,69		1,14	0,23
3	Гуляш из говядины	70	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28			24,36	194,69	26,01	2,32
4	Какао со сгущенным молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4		0,38			128		18	0,64
5	Хлеб	80	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
6	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,7								
	ИТОГО 6 день		**33,92**	**28,68**	**114,22**	**823,48**								

VII день

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62
2	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	4,61	54,96		7,95			20,13	24,10	12,81	0,53
3	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
4	Хлеб	80	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
5	Банан	140	1,5	0,5	21	196								
6	Печенье	40	3,75	4,9	37,2	118,5								
	ИТОГО 7 день		**14,71**	**13,84**	**119,96**	**646,41**								

VIlI день

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Суп фасолевый	200	2,52	4,65	19,12	150	0,06	19,29			44,38	53,23	26,25	1,19
3	Плов из говядины	150	9,50	3,25	37,18	220,56		0,08			16,80		9,45	1,70
4	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
5	Хлеб	80	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
6	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,7								
7	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1		1,8		0,09	17,3	21,2	3,9	0,2
	ИТОГО 8 день		**17,91**	**14,90**	**127,88**	**713,51**								

IX день

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Борщ из свежей капусты, говядиной и сметаной	200/10/5	4,5	6,20	7,7	165,7	0,06	19,29			44,38	53,23	26,25	1,19
2	Каша пшеничная с маслом	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11		0,02		1,22	162	0,03	2,43
3	Гуляш из говядины	70	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28			24,36	194,69	26,01	2,32
4	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
5	Хлеб	80	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
	ИТОГО 9 день		**35,07**	**28,98**	**91,82**	**716,76**								

X день

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Суп чечевичный	200	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1	8,33			38,08	87,18	35,3	1,03
2	Каша гречневая с маслом	160	4,67	4,86	25,83	166	0,11		20		9,40	111,1	73,50	2,49
3	Гуляш из говядины	70	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28			24,36	194,69	26,01	2,32
4	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
5	Хлеб	80	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
6	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,7								
	ИТОГО 10 день		**34,97**	**29,53**	**114,2**	**744,8**								