Директор МКОУ «Миатлинская СОШ»

_____/Камалдинов М.М/

«11» январь 2023 г.

Примерное 10-дневное меню

I день

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
172	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220		21			7	61	21	1
397	Какао с молоком	200	4	5	18	.123		2			150	124	26	1
368	Яблоко	100	0,4	0,3	10	41		10			16	11	9	2
15	Сыр	30	6	6		71					104	72	5	
3	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115					8	28	10	1
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
	ИТОГО за завтрак		**19,4**	**23,3**	**75**	**631,5**								

II день

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45					12,98	208,5	67,5	3,95
56	Гуляш из курицы	80	14	17	7	168								2
376	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82					13	11	8	
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
10	Огурцы свежие	40	1		3	5,6								
	Итого за завтрак		**25,46**	**22,61**	**72,84**	**592,05**								

III день

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
172	Каша молочная ячневая	200	6	8	29	220		21			7	61	21	1
376	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82					13	11	8	
15	Сыр	30	6	6		106,5					104	72	5	
213	Яйцо вареное	40	5	5		63					22	77	5	1
368	Банан	100	2	1	21	96					8	28	42	1
3	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115					8	28	10	1
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
	Итого за завтрак		**22**	**24**	**78**	**708,5**								

IVдень

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
277	Гуляш из говядины	50/50	15,1	15,3	3,5	134								
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190					3	21	5	5
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
20	Салат из капусты с горошком	50	1	1	4	43		11		1	20	13	7	
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
	Итого за завтрак		**24,3**	**25,3**	**68,5**	**529,8**								

Vдень

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
177	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227		28			9	81	28	1
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
368	Яблоко	100			10	41		10			16	11	9	2
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
1038	Помидоры свежие	50	1		2	12		25			7	13	10	1
3	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115					8	28	10	1
	Итого за завтрак		**17**	**20**	**91**	**544**								

VI день

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
88	Каша молочная манная	150	5	6	20	146		1			139	115	18	
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
368	Яблоко	100			10	41		10			16	11	9	2
15	Сыр	30	6	6		106,5					104	72	5	
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
3	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115					8	28	10	1
	Итого за завтрак		**18**	**21**	**66**	**557,5**								

VII день

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45					12,98	208,5	67,5	3,95
7061	Биточки из говядины	80	5	6	4	141		2			42	58	10	
376	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82					13	11	8	
10	Помидоры свежие	30	0,3		1,2	7,2		7,5			4,2	7,8	6	0,3
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
	Итого за завтрак		**15,76**	**11,61**	**68,04**	**566,65**								

VIII день

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
59.1	Плов с говядиной	180	2	4	19	377					1	40	12	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
368	Яблоко	100			10	41		10			16	11	9	2
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
	Итого за завтрак		**5,2**	**4**	**60**	**580,8**								