Директор МКОУ «Миатлинская СОШ»

_____/Камалдинов М.М/

«31» 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** | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

## IX 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** | | | | | | | | | | | | | |
| **204** | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 190 | | | | | 3 | 21 | 5 | 5 |
| **277** | Гуляш из говядины | 50/50 | 15,1 | 15,3 | 3,5 | 134 | | | | | | | | |
| **376** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 10 | 82 | | | | | 13 | 11 | 8 | |
| **1** | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 14 | 80 | | | | | 8 | 28 | 10 | 1 |
| 2 | Хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 26 | | | | | | | | |
| | **Итого за завтрак** | | **23,1** | **24,3** | **60,5** | **512** | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

## X 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** | | | | | | | | | | | | | |
| **177** | Каша молочная овсяная | 200 | 6 | 8 | 32 | 230 | | 21 | | | 7 | 61 | 21 | 1 |
| **397** | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | | 2 | | | 150 | 124 | 26 | 1 |
| **368** | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 | | | | | 8 | 28 | 42 | 1 |
| **15** | Сыр | 20 | 4 | 4 | | 71 | | | | | 104 | 72 | 5 | |
| **1** | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | | 14 | 80 | | | | | | | | |
| 2 | Хлеб ржаной | 10 | 1 | | 3 | 26 | | | | | | | | |
| | **Итого за завтрак** | | **19** | **18** | **88** | **.626** | | | | | | | | |