Директор МКОУ «Миатлинская СОШ»

_____/Камалдинов М.М/

«10» март 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 гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45					12,98	208,5	67,5	3,95
397	Гуляш из курицы	80	14	17	7	168								2
368	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82					13	11	8	
15	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
008	Печенье	30	4,2	5,4	22,4	152								
	ИТОГО за завтрак		**29,66**	**28,01**	**89,24**	**792,45**								

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													
286	Тефтели мясные	80	5	6	4	160					42		10	58
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190					3	21	5	5
376	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82					13	11	8	
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
20	Салат из капусты с горошком	50	1	1	4	43		11		1	20	13	7	
			15	**16**	**42**	**635**								
	Итого за завтрак													

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 пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220					12	132	89	3
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
368	Банан	100	2	1	21	96					8	28	42	1
56	Гуляш из курицы	45	14	17	28	168								3
1	Хлеб пшеничный	60	4		14	160								
	Итого за завтрак		**26,2**	**24**	**95**	**700,8**								

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													
282	Котлеты из говядины	80	5	6	4	141					42		10	58
321	Пюре картофельное	150	5	13	36	282					23	126	49	2
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	60	4		28	160								
	Итого за завтрак		**13,2**	**20**	**86**	**682,8**								

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													
59.1	Плов с говядиной	180	2	4	19	377					1	40	12	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
368	Яблоко	100			10	41		10			16	11	9	2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за завтрак		**6,2**	**4**	**71**	**634,8**								

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													
172	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220					12	132	89	3
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
277	Гуляш из говядины	50/50	15,1	15,3	3,5	134								
	Итого за завтрак		**25,3**	**21,3**	**80**	**570,8**								

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
277	Гуляш из говядины	50/50	15,1	15,3	3,5	134								
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
	Итого за завтрак		**24,76**	**20,91**	**67,34**	**501,25**								

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													
304	Плов из птицы	180	15	21	30	214		3			42	266	71	
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
368	Яблоко	100			10	41		10			16	11	9	2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за завтрак		**23**	**26**	**86**	**538**								

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
56	Гуляш из курицы	45	14	17	7	168								3
376	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82					13	11	8	
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160					8	28	10	1
368	Яблоко	100			10	41		10			16	11	9	2
	Итого за завтрак		**23**	**26**	**85**	**641**								

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													
172	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220					12	132	89	3
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
277	Гуляш из говядины	50/50	15,1	15,3	3,5	134								
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за завтрак		**25,3**	**21,3**	**70,5**	**570,8**								