Директор МКОУ «Миатлинская СОШ»

_____ / Камалдинову М.М./

«14» апрель 2023 г.

Примерное 12-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													
116	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220		21			8		20	60
266	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
231	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Сыр	20	4	4		71					104	72	5	
	ИТОГО за завтрак		**20**	**18**	**96**	**670**								

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													
114	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243					15	207	138	5
175	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190		2			11	159	21	2
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за завтрак		**27,2**	**20**	**83**	**649,8**								

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													
172.01	Каша молочная ячневая	200	6	6	29	220					7	61	21	1
266	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
231	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
143	Яйцо отварное	40	5	5		63								
1	Хлеб пшеничный	60	4		14	160								
	Итого за завтрак		**21**	**17**	**82**	**662**								

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													3
56	Гуляш из курицы	45/45	14	17	7	168					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
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
20	Салат из свеклы	60	2	3	5	47		4			67	54	14	1
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за завтрак		**25,2**	**33**	**100**	**760,8**								

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													
59.01	Плов с говядиной	180	2	4	19	377					1	40	12	
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130		46			6			2
20	Салат из капусты с горошком	60	1	4	4	43		11		1	20	13	7	
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за завтрак		**8**	**8**	**82**	**710**								

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													
117	Каша молочная манная	200	6	8	26	195		1			139	115	18	
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Сыр	20	4	4		71					104	72	5	
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
0.15	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187								
	Итого за завтрак		**19**	**42**	**94**	**783**								

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													
114	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243					15	207	138	5
175	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190		2			11	159	21	2
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
42	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47								
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за завтрак		**28,2**	**23**	**87**	**696,8**								

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													
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190					3	21	5	5
175	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190		2			11	159	21	2
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130		46			6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за завтрак		**28**	**23**	**119**	**830**								

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													
199	Плов из курицы	150	16	21	16	229		4			31	242	60	2
20	Салат из капусты с горошком	60	1	4	4	43		11		1	20	13	7	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160					8	28	10	1
231	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
	Печенье	40	2	3	22	125		17						
	Итого за завтрак		**25,2**	**29**	**105**	**709,8**								

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													
116	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220		21			8		20	60
266	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
	Сыр	30	4	4		71					104	72	5	
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за завтрак		**18**	**17**	**85**	**621**								

XI 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
175	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190		2			11	159	21	2
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130		46			6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за завтрак		**28**	**23**	**119**	**830**								

XII день

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
117	Каша молочная манная	200	6	8	26	195		1			139	115	18	
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Сыр	20	4	4		71					104	72	5	
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
0.15	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187								
	Итого за завтрак		**19**	**42**	**94**	**783**								