Директор МКОУ «Зубутли-Миатлинская СОШ»
_____Гаджиханова Б.А.
«23» ____01_____ 2023г.

Примерное 10-дневное меню

Iдень

№ 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**								
	Обед													
140	Суп с изделиями макаронными	200	2,4	5,6	8,8	128	2				10,4	52,8	9,6	1,6
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	60	4		28	160								
	Итого за обед		**28,86**	**28,21**	**96,64**	**820,45**								

Пдень

№ 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													
	Обед													
214	Суп гороховый	250	8	2	23	140					34,4	116,8	28,8	1,6
285	Тефтели мясные	80	6	6	5	180		2			42	58	10	
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190					42	2	36	146
376	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82					13	11	8	
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за обед		**23**	**17**	**96**	**752**								

IIIдень

№ 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**								
	Обед													
56	Борщ	250	3	5	8	94		19			36	50	23	1
56	Гуляш из курицы	45	14	17	7	168								3
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
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за обед		**29,2**	**29**	**103**	**794,8**								

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**								
	Обед													
39	Суп фасолевый с овощами	200	1,6	2,4	4	108		11			25	36	16	1
282	Котлеты из говядины	80	5	6	4	141		2			42	58	10	
321	Пюре картофельное	150	5	13	36	282					23	126	49	2
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за обед		**15,8**	**21,4**	**86**	**799,8**								

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**								
	Обед													
39.2	Суп перловый с овощами	250	2	3	5	135		11			32	45	20	1
59.1	Плов с говядиной	180	2	4	19	377					1	40	12	
376	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82					13	11	8	
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за обед		**8**	**7**	**62**	**754**								

VIдень

№ 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**								
	Обед													
204	Суп рисовый с говядиной	200	7,18	2,94	11,76	102,26		6,70			21,01		25,93	1,18
45	Винегрет овощной	100	3	12	17	190		18		4	44	90	37	2
368	Яблоко	100			10	41		10			16	11	9	2
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за обед		**19,18**	**19,94**	**91,76**	**668,26**								

VIIдень

№ 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**								
	Обед													
277	Гуляш из говядины	50/50	15,1	15,3	3,5	134								
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
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за обед		**25,3**	**21,3**	**70,5**	**570,8**								

VIIIдень

№ 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**								
	Обед													
61	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	5	11	94		28			36	54	23	
304	Плов из птицы	180	15	21	30	214		3			42	266	71	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
368	Яблоко	100			10	41		10			16	11	9	2
	Итого за обед		**21,2**	**26**	**93**	**565,8**								

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
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**								
	Обед													
39.1	Суп чечевичный	250	2	3	5	127					32	1	20	45
56	Гуляш из курицы	45	14	17	7	168								3
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
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за обед		**25,2**	**29**	**84**	**701,8**								

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													
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**								
	Обед													
80	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2	3	7	91		5						
172	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220					12	132	89	3
277	Гуляш из говядины	50/50	15,1	15,3	3,5	134								
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за обед		**27,3**	**24,3**	**77,5**	**661,8**								