Директор
МКОУ «Миатлинская СОШ»
Г.С.Салманов
«01» октября 2024 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													
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213					3	21	5	5
56	Гуляш куриный с овощами	80	14	11	4	173						3		
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	0,01	1			53	48	35	1
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
602	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7		0						
	Итого за завтрак		**26,92**	**194,63**	**127,55**	**637,7**								

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													
59.01	Плов с говядиной	180	2	4	19	377		1				40	12	
30	Салат «Степной» из разных овощей	60	2,16	6,12	4,68	82,20	0,04	4,80	0,27		12	27,60	12	
397	Какао с молоком	200	4	5	18	145,2	0,04	1,30	0,01		122	90	14	0,56
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
9,1	Печенье	20	1,7	2,2	13	88								
	Итого за завтрак		**15,94**	**17,96**	**94,04**	**880,4**								

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													
321	Пюре картофельное	150	5	13	36	282		46			23	126	49	2
281	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161	0,04	2,25		1,572	11,66	103,95	14	1,547
53	Салат из капусты с зеленым горошком	60	1	4	4	43		11		1	20	13	7	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
9,1	Печенье	40	3,4	4,4	26	176								
	Итого за завтрак		**26,52**	**34,46**	**120,81**	**906,8**								

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													
114	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8	52	324					20	276	184	6
56	Гуляш из курицы	45/45	14	17	7	168					42		10	58
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	0,01	1			53	48	35	1
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
602	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7		0						
	Итого за завтрак		**33,92**	**26,63**	**162,55**	**963,7**								

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													
172	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8	8	33,3	293					12	132	89	3
174	Жаркое по-домашнему	150	17	17	17	291		22			23	5	43	3
505	Чай с лимоном	200/7	0,10		15,2	61		2,2			16		6	0,8
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
			31,18	**25,64**	**104,86**	**833**								
	Итого за завтрак													

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													
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09			192,17	156,05	23,52	0,30
397	Какао с молоком	200	4	5	18	145,2	0,04	1,30	0,01		122	90	14	0,56
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
15	Сыр	30	10,44	13,33		163,8		0,24	78		264	150	10,5	0,3
424	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63	0,03				22	76,8	4,8	1
9,1	Печенье	40	3,4	4,4	43	176								
	Итого за завтрак		**35,26**	**34,07**	**120,36**	**894,64**								

VII 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													
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213					3	21	5	5
281	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161	0,04	2,25		1,572	11,66	103,95	14	1,547
53	Салат из капусты с зеленым горошком	60	1	4	4	43		11		1	20	13	7	
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	0,01	1			53	48	35	1
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
	Итого за завтрак		**23,92**	**26,06**	**105,81**	**735**								

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													
321	Пюре картофельное	150	5	13	36	282		46			23	126	49	2
56	Гуляш из курицы	45/45	14	17	7	168					42		10	58
53	Салат из капусты с зеленым горошком	60	1	4	4	43		11		1	20	13	7	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
602	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,7		0						
231	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
	Итого за завтрак		**29,12**	**36,63**	**144,55**	**940,5**								

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													
59.01	Плов с говядиной	180	2	4	19	377		1				40	12	
30	Салат «Степной» из разных овощей	60	2,16	6,12	4,68	82,20	0,04	4,80	0,27		12	27,60	12	
397	Какао с молоком	200	4	5	18	145,2	0,04	1,30	0,01		122	90	14	0,56
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
9,1	Печенье	20	1,7	2,2	13	88								
	Итого за завтрак		**15,94**	**17,96**	**94,04**	**880,4**								

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	200	8	8	33,3	293					12	132	89	3
174	Жаркое по-домашнему	150	17	17	17	291		22			23	5	43	3
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15			13,92	26,98	12,45	0,51
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
	Итого за завтрак		**32,1**	**29,35**	**108,72**	**885,68**								

XI 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													
114	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8	52	324					20	276	184	6
281	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161	0,04	2,25		1,572	11,66	103,95	14	1,547
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	0,01	1			53	48	35	1
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
9,1	Печенье	20	1,7	2,2	13	88								
	Итого за завтрак		**31,62**	**23,26**	**136,81**	**891**								

XII 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													
94	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	4,82	1,02	16,83	132,4	0,06	0,91	30,6		158,82	137,46	23,06	0,25
15	Сыр полутвердый	20	4,64	5,90	00	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2
397	Какао с молоком	200	4	5	18	145,2	0,04	1,30	0,01		122	90	14	0,56
424	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63	0,03				22	76,8	4,8	1
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
	Итого за завтрак		**24,64**	**17,16**	**84,49**	**648,4**								