Директор МКОУ
«Стальская сош №8»
Маюмдалиева У.А.
«01» 09 2022 г.

Примерное 12-дневное меню

I день

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Суп чечевичный	200	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1	8,33			38,08	87,18	35,3	1,03
2	Салат из белокочанной капусты, моркови с зеленым горошком	50	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47			22,42	16,57	9,10	0,31
3	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,67	4,86	25,83	166	0,11		20		9,40	111,1	73,50	2,49
4	Котлета из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	14,38		21,88	83,19	16,06	0,75
5	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
6	Хлеб	80	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
	ИТОГО 1 день		**23,04**	**19,48**	**99,51**	**636,72**								

II день

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Каша жидкая молочная (овсяная, с маслом)	150	3,94	6,19	4,85	91	0,06	0,26	30,60		70,95	137,46	23,06	0,91
2	Яйцо вареное	1 шт. (40 гр.)	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03		0,10		22,00	76,80	4,80	1,00
3	Запеканка из творога, сметаны и сгущенного молока	50/20/15	10,11	11,58	25,14	245	0,09	0,74	0,33		226,4	344,91	48,92	0,84
4	Какао со сгущенным молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4		0,38			128		18	0,64
5	Бутерброд с сыром	60/15	5,68	6,33	13,51	134					10,40		2,20	0,35
	ИТОГО 2 день		**28,5**	**31,3**	**68,89**	**671,4**								

III день

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60			19,68	53,32	21,60	0,87
2	Каша гречневая вязкая с маслом	160	4,67	4,86	25,83	166	0,11		20		9,40	111,1	73,50	2,49
3	Гуляш из говядины	70	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28			24,36	194,69	26,01	2,32
4	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
5	Хлеб	80	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
6	Печенье	40	3,75	4,9	37,2	118,5								
	ИТОГО 3 день		**34,54**	**30,43**	**125,59**	**705,65**								

IV день

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Суп гороховый	200	12,78	9,56	19,06	213	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62
2	Гуляш из говядины	70	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28			24,36	194,69	26,01	2,32
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50		36,92	86,60	27,75	1,01
4	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
5	Хлеб	80	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
6	Печенье	40	3,75	4,9	37,2	118,5								
	ИТОГО 4 день		**43,56**	**37,66**	**125,56**	**806,1**								

Vдень

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Суп рисовый с говядиной	200	7,18	2,94	11,76	102,26	0,10	6,70			21,01	95,87	25,93	1,18
2	Салат из белокочанной капусты, моркови с зеленым горошком	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47			22,42	16,57	9,10	0,31
3	Плов с птицей	130	17,30	14,00	32,69	327,00	0,06	1,01	48		45,10	199,50	47,50	2,19
4	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
5	Хлеб	80	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
6	Яблоко	130	0,8	5,5	4,3	67,1		1,8		0,09	17,3	21,2	3,9	0,2
	ИТОГО 5 день		**30,38**	**26**	**98,25**	**717,95**								

VI день

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Суп фасолевый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62
2	Макароны отварные	120	1,25	2,47	18,03	161,23					4,69		1,14	0,23
3	Гуляш из говядины	70	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28			24,36	194,69	26,01	2,32
4	Какао со сгущенным молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4		0,38			128		18	0,64
5	Хлеб	80	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
6	Вафля	30	5	13	27	83								
	ИТОГО 6 день		**38,08**	**40,69**	**118,03**	**799,78**								

VII день

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62
2	Рис отварной	150	1,43	6,21	31,15	141,63					1,29		3,31	0,26
3	Курица запеченная	60	35,91	20,03	1,56	181,38		2,85			42,84		10,19	3,22
4	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
5	Хлеб	80	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
6	Банан	150	1,5	0,5	21	196								
	ИТОГО 7 день		**47,48**	**31,47**	**44,71**	**530,33**								

VIII день

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,93	9,19	7,45	144	0,12	9,87	3,96		25,52	103,97	32,01	1,29
2	Салат из белокочанной капусты, моркови с зеленым горошком	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47			22,42	16,57	9,10	0,31
3	Плов из говядины	150	9,50	3,25	37,18	220,56		0,08			16,80		9,45	1,70
4	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
5	Хлеб	80	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
6	Вафля	30	5	13	27	83								
	ИТОГО 8 день		**27,53**	**29**	**121,13**	**669,15**								

IX день

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Борщ из свежей капусты, говядиной и сметаной	200/10/5	4,5	6,20	7,7	165,7	0,06	19,29			44,38	53,23	26,25	1,19
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50		36,92	86,60	27,75	1,01
3	Курица запеченная	60	35,91	20,03	1,56	181,38		2,85			42,84		10,19	3,22
4	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
5	Хлеб	80	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
6	Яблоко	130	0,8	5,5	4,3	67,1		1,8		0,09	17,3	21,2	3,9	0,2
	ИТОГО 9 день		**48,52**	**37,04**	**78,1**	**720,58**								

X день

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Суп чечевичный	200	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1	8,33			38,08	87,18	35,3	1,03
2	Каша гречневая вязкая с маслом	160	4,67	4,86	25,83	166	0,11		20		9,40	111,1	73,50	2,49
3	Гуляш из говядины	70	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28			24,36	194,69	26,01	2,32
4	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
5	Хлеб	80	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
6	Вафля	30	5	13	27	83								
	ИТОГО 10 день		**39,13**	**41,54**	**118,01**	**721,1**								

XI день

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Суп фасолевый	200	2,52	4,65	19,12	150	0,06	19,29			44,38	53,23	26,25	1,19
2	Каша пшеничная с маслом	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11		0,02		1,22	162	0,03	2,43
3	Гуляш из говядины	70	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28			24,36	194,69	26,01	2,32
4	Какао со сгущенным молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4		0,38			128		18	0,64
5	Хлеб	60	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
6	Печенье	40	3,75	4,9	37,2	118,5								
	ИТОГО 11 день		**40,31**	**34,93**	**151,53**	**929,96**								

XII день

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
1	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65			30,46	69,74	28,24	1,62
2	Запеканка из творога и сгущенного молока	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33		226,4	344,91	48,92	0,84
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39		132	75	5,25	0,15
3	Хлеб	80	4,05	0,51	30,09	141,15					12	39	8,40	0,66
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08			6,40	3,6		0,18
5	Яблоко	130	0,8	5,5	4,3	67,1		1,8		0,09	17,3	21,2	3,9	0,2
	ИТОГО 12 день		**40,6**	**32,66**	**104,61**	**744,45**								