Директор МКОУ
«Чонтаульская СОШ № 1»
А.М. Магомедов
«01» сентября 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	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1	8,33			38,08	87,18	35,3	1,03
2	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	112,8	0,072	24			24	181,92		5,28
3	салат из капусты, свеклы, моркови и зеленого горошка	100	8,29	6,80	24,73	198,63		18,95			74,81	121,45	42,79	0,48
4	Какао напиток	200	2,94	1,99	20,92	113,4		0,38			128,78		12,88	0,078
5	Хлеб	60	5,76	0,7	35,48	85,63					7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО 1 день		22,96	15,25	109,22	645,21								

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
1	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,52	4,65	19,12	150	0,08	19,29			25,90	87,35	26,25	1,19
2	Гречка отварная с маслом	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	12	0,06	005	150,6	218,85	52,7	2,6
3	Гуляш из говядины	50	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17	2,53	0,745		8,35	59,55	9	1,15
4	Хлеб	60	5,76	0,7	35,48	85,63					7,47	26,08	4,97	0,38
5	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28					6,0			0,4
	ИТОГО 2 день		24,91	24,93	93,72	553,73								

III 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 с мясом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1	8,33			38,08	87,18	35,3	1,03
2	Каша пшеничная с маслом	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	12	0,06	005	150,6	218,85	52,7	2,6
3	Хлеб	60	5,76	0,7	35,48	85,63					7,47	26,08	4,97	0,38
4	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28					6,0			0,4
5	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	112,8	0,072	24			24	181,92		5,28
	ИТОГО 3 день		16,46	16,28	99,82	549,78								

IV день

№ рец.	наименование блюда	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	250	0,18	3,5	14,65	113	0,11	9,29			28,38	96,23	29,25	1,24
2	Гречка отварная с маслом	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	12	0,06	005	150,6	218,85	52,7	2,6
3	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28					6,0			0,4
4	Хлеб	60	5,76	0,7	35,48	85,63					7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО 4 день		10,67	14,0	86,38	415,23								

V 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	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06	19,29			44,38	53,23	26,25	1,19
2	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,36	0,01		8,38		17,1	1,09
3	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28					6,0			0,4
4	Хлеб	60	5,76	0,7	35,48	85,63					7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО 5 день		18,07	28,29	107,93	644,31								

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	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1	8,33			38,08	87,18	35,3	1,03
2	Макароны отварные	175	19,59	2,1	63,12	145,03	0,01	3,46	0,01		54,39	0,34	12,88	0,03
3	Гуляш из говядины	50	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17	2,53	0,745		8,35	59,55	9	1,15
4	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28					6,0			0,4
5	Хлеб	60	5,76	0,7	35,48	85,63					7,47	26,08	4,97	0,38
6	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	112,8	0,072	24			24	181,92		5,28
	ИТОГО 6 день		43,42	18,32	143,56	607,71								

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 с мясом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1	8,33			38,08	87,18	35,3	1,03
2	Каша пшеничная с маслом	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	12	0,06	005	150,6	218,85	52,7	2,6
3	Хлеб	60	5,76	0,7	35,48	85,63					7,47	26,08	4,97	0,38
4	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28					6,0			0,4
5	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	112,8	0,072	24			24	181,92		5,28
	ИТОГО 7 день		16,46	16,28	99,82	549,78								

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	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,36	0,01		8,38		17,1	1,09
2	Хлеб	60	5,76	0,7	35,48	85,63					7,47	26,08	4,97	0,38
3	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	112,8	0,072	24			24	181,92		5,28
4	Компот из кураги	200	0,9	0,16	47,56	196,5	0,04				31,5			1,06
	ИТОГО 8 день		16,73	24,28	134,13	775,61								

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	Суп перловый	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06	19,29			44,38	53,23	26,25	1,19
2	Салат из свежей капусты, моркови и зеленого горошка	100	8,29	6,80	24,73	198,63		18,95			74,81	121,45	42,79	0,48
3	Каша пшеничная с маслом	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11		0,02		1,22	162,	0,03	2,43
4	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28					6,0			0,4
5	Хлеб	60	5,76	0,7	35,48	85,63					7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО 9 день		23,37	16,53	128,60	675,97								

X 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	Салат из свежей капусты, моркови и зеленого горошка	100	8,29	6,80	24,73	198,63		18,95			74,81	121,45	42,79	0,48
2	Плов с фасолью	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,36	0,01		8,38		17,1	1,09
3	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28					6,0			0,4
4	Хлеб	60	5,76	0,7	35,48	85,63					7,47	26,08	4,97	0,38
5	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	112,8	0,072	24			24	181,92		5,28
	ИТОГО 10 день		24,32	30,92	125,30	805,74								

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
1	Суп фасолевый	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06	19,29			44,38	53,23	26,25	1,19
2	салат из капусты, моркови и зеленого горошка	100	8,29	6,80	24,73	198,63		18,95			74,81	121,45	42,79	0,48
3	Какао напиток	200	2,94	1,99	20,92	113,4		0,38			128,78		12,88	0,078
4	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	112,8	0,072	24			24	181,92		5,28
5	Хлеб	60	5,76	0,7	35,48	85,63					7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО 11 день		19,99	14,62	112,01	660,46								

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 с мясом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1	8,33			38,08	87,18	35,3	1,03
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	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28					6,0			0,4
4	Хлеб	60	5,76	0,7	35,48	85,63					7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО 12 день		18,05	10,36	101,08	462,09								