Директор МКОУ «Чонтаульская СОШ № 1»
_____ Магомедов А.М.
«11.01 2023 г.

Примерное 10-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													
172	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220		21			7	61	21	1
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
368	Яблоко	100	0,4	0,3	10	41		10			16	11	9	2
15	Сыр	30	6	6		71					104	72	5	
3	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115					8	28	10	1
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
	ИТОГО за завтрак		**19,4**	**23,3**	**75**	**631,5**								
	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	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52								
	Итого за обед		**26,86**	**28,21**	**82,64**	**740,45**								

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													
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	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
10	Огурцы свежие	40	1		3	5,6								
	Итого за завтрак		**25,46**	**22,61**	**72,84**	**592,05**								
	Обед													
214	Суп гороховый	200	6,4	1,6	18,4	112		6			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					3	21	5	5
4	Сок фруктовый	200	1		25	110		8			40	36	20	
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
20	Салат из капусты с горошком	50	1	1	4	43		11		1	20	13	7	
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52								
	Итого за обед		**22,4**	**17,6**	**103,4**	**767**								

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	Каша молочная ячневая	200	6	8	29	220		21			7	61	21	1
376	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82					13	11	8	
15	Сыр	30	6	6		106,5					104	72	5	
213	Яйцо вареное	40	5	5		63					22	77	5	1
368	Банан	100	2	1	21	96					8	28	42	1
3	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115					8	28	10	1
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
	Итого за завтрак		**22**	**24**	**78**	**708,5**								
	Обед													
56	Борщ	250	3	5	8	94		19			36	50	23	1
283	Котлеты из кур	80	17	17	13	124		5			101	110	15	1
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	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52								
	Итого за обед		**31,2**	**29**	**102**	**722,8**								

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													
277	Гуляш из говядины	50/50	15,1	15,3	3,5	134								
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
20	Салат из капусты с горошком	50	1	1	4	43		11		1	20	13	7	
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
	Итого за завтрак		**24,3**	**25,3**	**68,5**	**529,8**								
	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	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52								
	Итого за обед					**719,8**								

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													
177	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227		28			9	81	28	1
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
368	Яблоко	100			10	41		10			16	11	9	2
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
1038	Помидоры свежие	50	1		2	12		25			7	13	10	1
3	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115					8	28	10	1
	Итого за завтрак		**17**	**20**	**91**	**544**								
	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	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52								
	Итого за обед		**7**	**7**	**55**	**726**								

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													
88	Каша молочная манная	150	5	6	20	146		1			139	115	18	
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
368	Яблоко	100			10	41		10			16	11	9	2
15	Сыр	30	6	6		106,5					104	72	5	
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
3	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115					8	28	10	1
	Итого за завтрак		**18**	**21**	**66**	**557,5**								
	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
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52								
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
	Итого за обед		**17,18**	**19,94**	**77,76**	**588,26**								

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													
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45					12,98	208,5	67,5	3,95
7061	Биточки из говядины	80	5	6	4	141		2			42	58	10	
376	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82					13	11	8	
10	Помидоры свежие	30	0,3		1,2	7,2		7,5			4,2	7,8	6	0,3
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
	Итого за завтрак		**15,76**	**11,61**	**68,04**	**566,65**								
	Обед													
282	Котлеты из говядины	80	5	6	4	141		2			42	58	10	
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	Яблоко	100			10	41		10			16	11	9	2
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52								
20	Салат из капусты с горошком	50	1	1	4	43		11		1	20	13	7	
	Итого за обед		**15,2**	**13**	**78**	**633,8**								

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													
59.1	Плов с говядиной	180	2	4	19	377					1	40	12	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
368	Яблоко	100			10	41		10			16	11	9	2
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
	Итого за завтрак		**5,2**	**4**	**60**	**580,8**								
	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	
376	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82					13	11	8	
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52								
368	Банан	100	2	1	21	96					8	28	42	1
	Итого за обед		**22**	**27**	**93**	**618**								

IX **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	190					3	21	5	5
277	Гуляш из говядины	50/50	15,1	15,3	3,5	134								
376	Компот из смеси сухофруктов	200			10	82					13	11	8	
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80					8	28	10	1
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
	Итого за завтрак		**23,1**	**24,3**	**60,5**	**512**								
	Обед													
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					6			2
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52								
	Итого за обед		**13,2**	**19**	**75**	**611,8**								

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													
177	Каша молочная овсяная	200	6	8	32	230		21			7	61	21	1
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
368	Банан	100	2	1	21	96					8	28	42	1
15	Сыр	20	4	4		71					104	72	5	
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	10	1		3	26								
	Итого за завтрак		**19**	**18**	**88**	**626**								
	Обед													
80	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2	3	7	91		5						
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					6			2
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80								
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52								
	Итого за обед		**27,76**	**23,91**	**81,34**	**644,25**								