«Утверждаю»
Директор МКОУ
«Новочирейская СОШ №2»
Р.Г.Малааалиева
«02» сентябрь 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	190					3	21	5	5
175	Гуляш из говядины	90	11,6	13,4	2,3	176,6	0,02	0,73			17,4	123,3	17,6	123,3
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
20	Салат из капусты, моркови с зеленым горошком	60	1	4	4	43		11		1	20	13	7	
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188								
51	Вафля	20	0,8	2,2	17,2	106,2					4,8	10,8	3	0,5
	Итого за завтрак		**24,68**	**29,24**	**106,86**	**760,6**								
	Обед													
80	Суп гороховый	250	8	2	23	140		6			43	146	36	2
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190					3	21	5	5
175	Гуляш из говядины	90	11,6	13,4	2,3	176,6	0,02	0,73			17,4	123,3	17,6	123,3
51	Вафля	20	0,8	2,2	17,2	106,2					4,8	10,8	3	0,5
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								
	Итого за обед		**31,68**	**27,24**	**125,86**	**857,6**								

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	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
21	Салат Здоровье	60	0,8	3,6	8,6	70		10			16		9	2
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188								
	Итого за завтрак		**9,08**	**8,24**	**90,96**	**738,8**								
	Обед													
39.2	Суп чечевичный с овощами	250	2,5	2,5	5	127,5		5			13	18	8	
59.01	Плов с говядиной	180	2	4	19	377		1				40	12	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188								
21	Салат Здоровье	60	0,8	3,6	8,6	70		10			16		9	2
	Итого за обед		**11,58**	**10,74**	**85,96**	**819,3**								

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													3
175	Гуляш из говядины	90	11,6	13,4	2,3	176,6	0,02	0,73			17,4	123,3	17,6	123,3
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
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188								
15	Сыр	20	4,6	5,9		72,8		0,24	78		264	150	10,5	0,3
	Итого за завтрак		**27,48**	**32,94**	**91,66**	**776,2**								
	Обед													
73	Суп перловый	250	2	5	10	146		7			36	74	28	1
175	Гуляш из говядины	90	11,6	13,4	2,3	176,6	0,02	0,73			17,4	123,3	17,6	123,3
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
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188								
	Итого за обед		**24,88**	**32,04**	**101,66**	**849,4**								

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	150	9	6	39	243					15	207	138	5
56	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168					42		10	58
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								
231	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
	Итого за завтрак		**31,28**	**24,64**	**120,36**	**751,8**								
	Обед													
39	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135		11			32	45	20	1
114	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243					15	207	138	5
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188								
231	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130		46			6			2
	Итого за обед		**20,08**	**10,64**	**135,36**	**792**								

Удень

№ 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
175	Гуляш из говядины	90	11,6	13,4	2,3	176,6	0,02	0,73			17,4	123,3	17,6	123,3
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130		46			6			2
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188								
	Итого за завтрак		23,68	23,04	102,66	684,6								
	Обед													
80	Суп гороховый	250	8	2	23	140		6			43	146	36	2
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190					3	21	5	5
175	Гуляш из говядины	90	11,6	13,4	2,3	176,6	0,02	0,73			17,4	123,3	17,6	123,3
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130		46			6			2
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188								
	Итого за обед		31,68	25,04	125,66	824,6								

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													
177	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227		28			9	81	28	1
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
	Десерт Ломтишка	35	5,5	25	52	455								
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,615	14,76	70,5								
15	Сыр	20	6,96	8,88		109,2		0,24	78		264	150	10,5	0,3
593	Булка	1шт	5,5	2	37,4	189					12,6		19,2	1,2
	Итого за завтрак		**29,44**	**47,495**	**161,16**	**1107,5**								
	Обед													
81	Борщ с мясом	00	10	9,7	13,7	182,1								
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
122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,2	141								
	Десерт Ломтишка	35	5,5	25	52	455								
	Итого за обед		**26,26**	**41,18**	**133,9**	**1054,9**								

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													
199	Плов из курицы	150	16	21	16	229		4			31	242	60	2
20	Салат из капусты, моркови с зеленым горошком	60	1	4	4	43		11		1	20	13	7	
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188								
51	Вафля	40	0,8	2,2	17,2	106,2					4,8	10,8	3	0,5
	Итого за завтрак		**26**	**55**	**78**	**742**								
	Обед													
73	Суп перловый	250	2	5	10	146		7			36	74	28	1
199	Плов из курицы	150	16	21	16	229		4			31	242	60	2
20	Салат из капусты, моркови с зеленым горошком	60	1	4	4	43		11		1	20	13	7	
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188								
	Итого за обед		**27**	**35**	**76**	**701**								

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													
114	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243					15	207	138	5
175	Гуляш из говядины	90	11,6	13,4	2,3	176,6	0,02	0,73			17,4	123,3	17,6	123,3
15	Сыр	30	6,96	8,88		109,2		0,24	78		264	150	10,5	0,3
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188								
	Итого за завтрак		**31,76**	**28,28**	**83,3**	**745,6**								
	Обед													
80	Суп рисовый с говядиной в томатном соусе (харчо)	250	6,18	3,30	14,65	113	0,11	8,33			24,98	96,93	29,45	1,94
114	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243					15	207	138	5
175	Гуляш из говядины	90	11,6	13,4	2,3	176,6	0,02	0,73			17,4	123,3	17,6	123,3
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188								
	Итого за обед		**22,38**	**14,3**	**120,65**	**711,8**								

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													
172	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220					12	132	89	3
175	Гуляш из говядины	90	11,6	13,4	2,3	176,6	0,02	0,73			17,4	123,3	17,6	123,3
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188								
	Итого за завтрак		**25,6**	**24,4**	**73,3**	**679,6**								
	Обед													
39.2	Суп чечевичный с овощами	250	2,5	2,5	5	127,5		5			13	18	8	
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
175	Гуляш из говядины	90	11,6	13,4	2,3	176,6	0,02	0,73			17,4	123,3	17,6	123,3
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188								
	Итого за обед		**24,3**	**21,9**	**74,3**	**740,9**								

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													
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190					3	21	5	5
175	Гуляш из говядины	90	11,6	13,4	2,3	176,6	0,02	0,73			17,4	123,3	17,6	123,3
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
	Десерт Ломтишка	35	5,5	25	52	455								
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188								
	Итого за завтрак		**26,3**	**47,4**	**126,3**	**1038,4**								
	Обед													
39	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135		11			32	[illegible]	20	1
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190					3	21	5	5
175	Гуляш из говядины	90	11,6	13,4	2,3	176,6	0,02	0,73			17,4	123,3	17,6	123,3
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188								
	Итого за обед		**22,8**	**25,4**	**79,3**	**718,4**								

XI 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													
114	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243					15	207	138	5
7025.01	Курица тушеная	90	4	5	3	174		2			6	36	10	1
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188								
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
	Итого за завтрак		**21**	**16**	**98**	**747**								
	Обед													
80	Суп гороховый	250	8	2	23	140		6			43	146	36	2
114	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243					15	207	138	5
7025.01	Курица тушеная	90	4	5	3	174		2			6	36	10	1
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188								
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
	Итого за обед		**29**	**18**	**121**	**887**								

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													
116	Каша молочная манная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09			192,17	156,05	23,52	0,30
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
231	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188								
15	Сыр	20	6,96	8,88		109,2		0,24	78		264	150	10,5	0,3
143	Яйцо вареное	40	5	5		63					22	77	5	1
	Итого за завтрак		**27,9**	**21,98**	**99,1**	**736,64**								
	Обед													
81	Борщ с мясом	200	10	9,7	13,7	182,1								
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
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188								
231	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
	Итого за обед		**27,16**	**24,58**	**80,7**	**728,1**								