Директор МКОУ
«Чонтаульская СОШ №2»
Капуров Э.Г.
«01» марта 2023 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													
116	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220		21			8		20	60
266	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
231	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Сыр	20	4	4		71					104	72	5	
	ИТОГО за завтрак		**20**	**18**	**96**	**670**								
	Обед													
140	Суп с изделиями макаронными	250	3	7	11	160		2			13	66	12	2
114	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243					15	207	138	5
198	Курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168						3		
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
	Итого за обед		**30,2**	**30**	**109**	**834,8**								

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													
114	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243					15	207	138	5
175	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190		2			11	159	21	2
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за завтрак		**27,2**	**20**	**83**	**649,8**								
	Обед													
214	Суп гороховый	250	8	2	23	140					34,4	116,8	28,8	1,6
174	Жаркое по-домашнему	150	17	17	17	291		22			23	215	43	3
236	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114		4			13	11	8	
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за обед		**29**	**19**	**96**	**705**								

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													
172.01	Каша молочная ячневая	200	6	6	29	220					7	61	21	1
266	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
231	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
143	Яйцо отварное	40	5	5		63								
1	Хлеб пшеничный	60	4		14	160								
	Итого за завтрак		**21**	**17**	**82**	**662**								
	Обед													
62	Борщ	250	3	5	8	94		19			36	50	23	1
286	Тефтели мясные	80	5	6	4	160		2			42	58	10	
169	Каша перловая рассыпчатая	150	8	8	37	259					19	199	133	4
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за обед		**20,2**	**19**	**91**	**729,8**								

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													3
56	Гуляш из курицы	45/45	14	17	7	168					42		10	58
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
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
20	Салат из свеклы	60	2	3	5	47		4			67	54	14	1
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за завтрак		**25,2**	**33**	**100**	**760,8**								
	Обед													
39	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135		11			32	45	20	1
56	Гуляш из курицы	45/45	14	17	7	168					42		10	58
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
20	Салат из капусты с горошком	60	1	4	4	43		11		1	20	13	7	
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за обед		**26,2**	**37**	**94**	**844,8**								

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													
59.01	Плов с говядиной	180	2	4	19	377					1	40	12	
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130		46			6			2
20	Салат из капусты с горошком	60	1	4	4	43		11		1	20	13	7	
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за завтрак		**8**	**8**	**82**	**710**								
	Обед													
39.2	Суп перловый с овощами	250	2	3	5	135		11			32	45	20	1
179	Плов с говядиной	150	18	4	18	337		2			28	274	63	3
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за обед		**24,2**	**7**	**65**	**688,8**								

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													
117	Каша молочная манная	200	6	8	26	195		1			139	115	18	
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Сыр	20	4	4		71					104	72	5	
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
0.15	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187								
	Итого за завтрак		**19**	**42**	**94**	**783**								
	Обед													
52	Суп рисовый	250	5	7	12	140		6			43	146	36	2
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190					3	21	5	5
56	Гуляш из курицы	45/45	14	17	7	168					42		10	58
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130		46			6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за обед		**29**	**33**	**108**	**788**								

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													
114	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243					15	207	138	5
175	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190		2			11	159	21	2
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
42	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47								
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за завтрак		**28,2**	**23**	**87**	**696,8**								
	Обед													
39.1	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5	127					32	1	20	45
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
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
42	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47								
	Итого за обед		**17,2**	**15**	**76**	**704,8**								

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													
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190					3	21	5	5
175	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190		2			11	159	21	2
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130		46			6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за завтрак		**28**	**23**	**119**	**830**								
	Обед													
61	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	5	11	94		28			36	54	23	
199	Плов из курицы	150	16	21	16	229		4			31	242	60	2
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130		46			6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
0.15	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187								
	Итого за обед		**24**	**51**	**98**	**800**								

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													
199	Плов из курицы	150	16	21	16	229		4			31	242	60	2
20	Салат из капусты с горошком	60	1	4	4	43		11		1	20	13	7	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160					8	28	10	1
231	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
	Печенье	40	2	3	22	125		17						
	Итого за завтрак		**25,2**	**29**	**105**	**709,8**								
	Обед													
73	Рассольник	250	2	5	10	121		7			36	74	28	1
56	Гуляш из курицы	45/45	14	17	7	168					42		10	58
321	Пюре картофельное	150	5	13	36	282					23	126	49	2
20	Салат из капусты с горошком	60	1	4	4	43		11		1	20	13	7	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56 ,8					6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за обед		**27**	**39**	**99**	**830**								

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													
116	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220		21			8		20	60
266	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
	Сыр	30	4	4		71					104	72	5	
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за завтрак		**18**	**17**	**85**	**621**								
	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
175	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190		2			11	159	21	2
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за обед		**35,2**	**22**	**106**	**789,8**								

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													
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190					3	21	5	5
175	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190		2			11	159	21	2
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130		46			6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за завтрак		**28**	**23**	**119**	**830**								
	Обед													
61	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	5	11	94		28			36	54	23	
199	Плов из курицы	150	16	21	16	229		4			31	242	60	2
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130		46			6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
0.15	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187								
	Итого за обед		**24**	**51**	**98**	**800**								

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													
117	Каша молочная манная	200	6	8	26	195		1			139	115	18	
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123		2			150	124	26	1
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Сыр	20	4	4		71					104	72	5	
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
0.15	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187								
	Итого за завтрак		**19**	**42**	**94**	**783**								
	Обед													
39.2	Суп перловый с овощами	250	2	3	5	135		11			32	45	20	1
179	Плов с говядиной	150	18	4	18	337		2			28	274	63	3
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за обед		**24,2**	**7**	**65**	**688,8**								