Директор МКОУ «Комсомольская СОШ»
_____Гинбатова А.М._
«01» ноября 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	213					3	21	5	5
56	Гуляш куриный с овощами	80	14	11	4	173						3		
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	0,01	1			53	48	35	1
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
602	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7		0						
	Итого за завтрак		**26,92**	**194,63**	**127,55**	**637,7**								
	Обед													
214	Суп гороховый	250	8	2	23	140		6			43	146	36	2
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213					3	21	5	5
56	Гуляш куриный с овощами	80	14	11	4	173						3		
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	0,01	1			53	48	35	1
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
	Итого за обед		**34,92**	**196,63**	**150,55**	**777,7**								
	Всего за день		**61,84**	**391,26**	**278,1**	**1415,4**								

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	
30	Салат «Степной» из разных овощей	60	2,16	6,12	4,68	82,20	0,04	4,80	0,27		12	27,60	12	
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					23	87	33	2
9,1	Печенье	40	3,4	4,4	26	176								
	Итого за завтрак		**13,84**	**15,16**	**103,04**	**880**								
	Обед													
39,1	Суп чечевичный с овощами	250	8	2	23	127		11			32	45	20	1
59.01	Плов с говядиной	180	2	4	19	377		1				40	12	
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					23	87	33	2
9,1	Печенье	40	3,4	4,4	26	176								
	Итого за обед		**19,68**	**11,04**	**121,36**	**924,8**								
	Итого за день		**33,52**	**26,2**	**224,4**	**1804,8**								

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 пшеничная рассыпчатая	200	8	8	33,3	293					12	132	89	3
281	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161	0,04	2,25		1,572	11,66	103,95	14	1,547
53	Салат из капусты с зеленым горошком	60	1	4	4	43		11		1	20	13	7	
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					23	87	33	2
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
	Итого за завтрак		**26,12**	**25,06**	**102,11**	**788,8**								
	Обед													
170	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,5		6			43	146	36	2
172	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8	8	33,3	293					12	132	89	3
281	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161	0,04	2,25		1,572	11,66	103,95	14	1,547
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					23	87	33	2
	Итого за обед		**26,93**	**25,97**	**213,36**	**801,3**								
	Итого за день		**53,05**	**51,03**	**315,47**	**1590,1**								

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	200	12	8	52	324					20	276	184	6
56	Гуляш из курицы	45/45	14	17	7	168					42		10	58
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	0,01	1			53	48	35	1
53	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64		4,48						
602	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7		0						
	Итого за завтрак		**35,05**	**31,19**	**156,64**	**980,7**								
	Обед													
2019	Суп с изделиями макаронными на курином бульоне	250	3	7	11	171		2			13	66	12	2
114	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8	52	324					20	276	184	6
56	Гуляш из курицы	45/45	14	17	7	168					42		10	58
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	0,01	1			53	48	35	1
602	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7		0						
	Итого за обед		**36,92**	**33,63**	**163,55**	**1087,7**								
	Итого за день		**71,97**	**64,82**	**320,19**	**2068,4**								

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													
174	Жаркое по-домашнему	175	17,01	15,68	25,86	312,61	0,14	8,10		10,07	36,5	215,95	50,90	4,62
505	Чай с лимоном	200/7	0,10		15,2	61		2,2			16		6	0,8
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
	Итого за завтрак		**23,19**	**16,32**	**90,42**	**608,61**								
	Обед													
214	Суп гороховый	250	8	2	23	140		6			43	146	36	2
174	Жаркое по-домашнему	175	17,01	15,68	25,86	312,61	0,14	8,10		10,07	36,5	215,95	50,90	4,62
505	Чай с лимоном	200/7	0,10		15,2	61		2,2			16		6	0,8
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
	Итого за обед		**31,19**	**18,32**	**103,42**	**701,61**								
	Итого за день		**54,38**	**34,64**	**193,84**	**1310,22**								

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													
94	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	4,82	1,02	16,83	132,4	0,06	0,91	30,6		158,82	137,46	23,06	0,25
397	Какао с молоком	200	4	5	18	145,2	0,04	1,30	0,01		122	90	14	0,56
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
15	Сыр	30	6,96	8,85	00	109,2	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2
424	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63	0,03				22	76,8	4,8	1
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
	Итого за завтрак		**26,96**	**20,11**	**84,49**	**684,8**								
	Обед													
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,89	7,48	14,29	156,29	0,09	7,20	0,17		29,53		28,99	1,73
191	Рис с овощами	150	3,86	7	25,6	212		5,95						
397	Какао с молоком	200	4	5	18	145,2	0,04	1,30	0,01		122	90	14	0,56
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
	Итого за обед		**21,83**	**20,12**	**107,25**	**748,49**								
	Итого за день		**48,79**	**40,23**	**191,74**	**1433,29**								

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													
321	Пюре картофельное	150	5	13	36	282		46			23	126	49	2
281	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161	0,04	2,25		1,572	11,66	103,95	14	1,547
53	Салат из капусты с зеленым горошком	60	1	4	4	43		11		1	20	13	7	
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					23	87	33	2
602	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,7		0						
	Итого за завтрак		**23,96**	**31,05**	**118**	**837,5**								
	Обед													
39	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135		11			32	45	20	1
321	Пюре картофельное	150	5	13	36	282		46			23	126	49	2
281	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161	0,04	2,25		1,572	11,66	103,95	14	1,547
53	Салат из капусты с зеленым горошком	60	1	4	4	43		11		1	20	13	7	
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					23	87	33	2
	Итого за обед		**25,12**	**33,06**	**99,81**	**865,8**								
	Итого за день		**49,08**	**64,11**	**217,81**	**1703,3**								

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													
444	Плов с фасолью	200	10,01	8,24	16,41	175,75		1				40	12	
30	Салат «Степной» из разных овощей	60	2,16	6,12	4,68	82,20	0,04	4,80	0,27		12	27,60	12	
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	0,01	1			53	48	35	1
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
231	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
	Итого за завтрак		**21,25**	**16**	**112,45**	**671,95**								
	Обед													
39,1	Суп чечевичный с овощами	250	8	2	23	127		11			32	45	20	1
444	Плов с фасолью	200	10,01	8,24	16,41	175,75		1				40	12	
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	0,01	1			53	48	35	1
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
231	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
	Итого за обед		27,09	11,88	130,77	716,75								
	Итого за день		**48,34**	**27,88**	**243,22**	**1388,7**								

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													
174	Жаркое по-домашнему	175	17,01	15,68	25,86	312,61	0,14	8,10		10,07	36,5	215,95	50,90	4,62
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15			13,92	26,98	12,45	0,51
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
9,1	Печенье	20	1,7	2,2	13	88								
	Итого за завтрак		**25,81**	**22,23**	**97,28**	**702,29**								
	Обед													
73	Суп перловый с овощами	250	2	5	10	121		7			36	74	28	1
174	Жаркое по-домашнему	175	17,01	15,68	25,86	312,61	0,14	8,10		10,07	36,5	215,95	50,90	4,62
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
	Итого за обед		25,29	21,32	89,22	678,41								
	Итого за день		51,1	43,55	186,5	1380,7								

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	213					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	0,01	1			53	48	35	1
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
231	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
	Итого за завтрак		**28,08**	**27,64**	**128,36**	**795**								
	Обед													
210	Куриный суп с лапшой	250	7,18	2,94	11,76	102,26		3,33			1,24	8,33	0,11	
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213					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	0,01	1			53	48	35	1
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
	Итого за обед		33,26	29,58	119,12	801,26								
	Итого за день		61,34	57,22	247,48	1596,26								

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	200	12	8	52	324					20	276	184	6
281	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161	0,04	2,25		1,572	11,66	103,95	14	1,547
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	0,01	1			53	48	35	1
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
	Итого за завтрак		**29,92**	**21,06**	**123,81**	**803**								
	Обед													
39	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135		11			32	45	20	1
114	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8	52	324					20	276	184	6
281	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161	0,04	2,25		1,572	11,66	103,95	14	1,547
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	0,01	1			53	48	35	1
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
	Итого за обед		31,92	24,06	128,81	938								
	Итого за день		61,84	45,12	252,62	1741								

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													
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09			192,17	156,05	23,52	0,30
15	Сыр	30	6,96	8,85	00	109,2	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2
397	Какао с молоком	200	4	5	18	145,2	0,04	1,30	0,01		122	90	14	0,56
424	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63	0,03				22	76,8	4,8	1
9,1	Печенье	40	3,4	4,4	26	176								
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94					23	87	33	2
	Итого за завтрак		**31,78**	**29,59**	**103,36**	**803,64**								
	Обед													
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,89	7,48	14,29	156,29	0,09	7,20	0,17		29,53		28,99	1,73
191	Рис с овощами	150	3,86	7	25,6	212		5,95						
397	Какао с молоком	200	4	5	18	145,2	0,04	1,30	0,01		122	90	14	0,56
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
	Итого за обед		**21,83**	**20,12**	**107,25**	**748,49**								
	Итого за день		**53,61**	**49,71**	**210,61**	**1552,13**								