Директор МКОУ «Комсомольская СОШ»
_____ Гинбаптова А.М.
«01» октября 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
602	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7		0						
	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	
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
9,1	Печенье	20	1,7	2,2	13	88								
	Итого за завтрак		**15,94**	**17,96**	**94,04**	**880,4**								
	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	
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
9,1	Печенье	20	1,7	2,2	13	88								
	Итого за обед		**21,78**	**13,84**	**112,36**	**837,2**								
	Итого за день		**37,72**	**31,8**	**206,4**	**1717,6**								

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													
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
9,1	Печенье	40	3,4	4,4	26	176								
	Итого за завтрак		**26,52**	**34,46**	**120,81**	**906,8**								
	Обед													
170	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,5		6			43	146	36	2
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
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		**23,93**	**30,97**	**216,06**	**790,3**								
	Итого за день		**50,45**	**65,43**	**336,87**	**1697,1**								

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
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
602	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7		0						
	Итого за завтрак		**33,92**	**26,63**	**162,55**	**963,7**								
	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
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
	Итого за обед		**36,08**	**32,64**	**150,36**	**1028**								
	Итого за день		**70**	**59,27**	**312,91**	**1991,7**								

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													
172	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8	8	33,3	293					12	132	89	3
174	Жаркое по-домашнему	150	17	17	17	291		22			23	5	43	3
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
			31,18	**25,64**	**104,86**	**833**								
	Итого за завтрак													
	Обед													
214	Суп гороховый	250	8	2	23	140		6			43	146	36	2
172	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8	8	33,3	293					12	132	89	3
174	Жаркое по-домашнему	150	17	17	17	291		22			23	5	43	3
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		**39,18**	**27,64**	**127,86**	**973**								
	Итого за день		**70,36**	**53,28**	**232,72**	**1806**								

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													
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
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	10,44	13,33		163,8		0,24	78		264	150	10,5	0,3
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	43	176								
	Итого за завтрак		**35,26**	**34,07**	**120,36**	**894,64**								
	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		**57,09**	**54,19**	**227,61**	**1643,13**								

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													
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213					3	21	5	5
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	
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		**23,92**	**26,06**	**105,81**	**735**								
	Обед													
39	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135		11			32	45	20	1
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213					3	21	5	5
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		**24,92**	**25,06**	**106,81**	**827**								
	Итого за день		**48,84**	**51,12**	**212,62**	**1562**								

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													
321	Пюре картофельное	150	5	13	36	282		46			23	126	49	2
56	Гуляш из курицы	45/45	14	17	7	168					42		10	58
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						
231	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
	Итого за завтрак		**29,12**	**36,63**	**144,55**	**940,5**								
	Обед													
52	Суп рисовый	250	5	7	12	140		6			43	146	36	2
321	Пюре картофельное	150	5	13	36	282		46			23	126	49	2
56	Гуляш из курицы	45/45	14	17	7	168					42		10	58
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	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
	Итого за обед		**33,28**	**42,64**	**133,36**	**973,8**								
	Итого за день		**62,4**	**79,27**	**277,91**	**1914,3**								

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													
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	
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
9,1	Печенье	20	1,7	2,2	13	88								
	Итого за завтрак		**15,94**	**17,96**	**94,04**	**880,4**								
	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	
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
9,1	Печенье	20	1,7	2,2	13	88								
	Итого за обед		**21,78**	**13,84**	**112,36**	**837,2**								
	Итого за день		**37,72**	**31,8**	**206,4**	**1717,6**								

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													
172	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8	8	33,3	293					12	132	89	3
174	Жаркое по-домашнему	150	17	17	17	291		22			23	5	43	3
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
	Итого за завтрак		**32,1**	**29,35**	**108,72**	**885,68**								
	Обед													
73	Суп перловый с овощами	250	2	5	10	121		7			36	74	28	1
172	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8	8	33,3	293					12	132	89	3
174	Жаркое по-домашнему	150	17	17	17	291		22			23	5	43	3
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		**33,28**	**30,64**	**113,66**	**949,8**								
	Итого за день		**65,38**	**59,99**	**222,38**	**1835,48**								

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
9,1	Печенье	20	1,7	2,2	13	88								
	Итого за завтрак		**31,62**	**23,26**	**136,81**	**891**								
	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		**63,54**	**47,32**	**265,62**	**1829**								

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													
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
15	Сыр полутвердый	20	4,64	5,90	00	72,8	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
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
122	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188					23	87	33	2
	Итого за завтрак		**24,64**	**17,16**	**84,49**	**648,4**								
	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		**46,47**	**37,28**	**191,74**	**1396,89**								