Директор МКОУ «[illegible] им Ю.А. Гагарина»

«01» сентябрь 2024 г.

Примерное 12-дневное меню

1 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	
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
51	Вафля	30	0,8	2,2	17,2	106,2					4,8	10,8	3	0,5
	Итого за завтрак		**22,6**	**28,6**	**95,5**	**732,6**								
	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
20	Салат из капусты, моркови 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
1	Хлеб пшеничный	90	4		28	160								
	Итого за обед		**29,8**	**28,4**	**101,3**	**766,4**								

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	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
1	Хлеб пшеничный	90	4		14	160								
	Итого за завтрак		**6,2**	**4**	**57**	**640,8**								
	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
1	Хлеб пшеничный	90	4		28	160								
	Итого за обед		**8,7**	**6,5**	**66**	**721,3**								

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
1	Хлеб пшеничный	90	4		28	160								
	Итого за завтрак		**20,8**	**26,4**	**80,3**	**675,4**								
	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
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за обед		**22,8**	**31,4**	**90,3**	**821,4**								

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
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
231	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
	Итого за завтрак		**29,2**	**24**	**109**	**723,8**								
	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
1	Хлеб пшеничный	90	4		28	160								
56	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168					42		10	58
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130		46			6			2
	Итого за обед		**30**	**26**	**110**	**836**								

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													
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
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за завтрак		**21,6**	**22,4**	**91,3**	**656,6**								
	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
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за обед		**29,6**	**24,4**	**114,3**	**796,6**								

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													
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	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
1	Хлеб пшеничный	90	4		28	160								
15	Сыр	30	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		**22,4**	**19,98**	**71,7**	**594,64**								
	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
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
15	Сыр	30	6,96	8,88		109,2		0,24	78		264	150	10,5	0,3
	Итого за обед		**27,16**	**24,58**	**80,7**	**728,1**								

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
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
51	Вафля	30	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
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	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
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	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
20	Салат из капусты, моркови с зеленым 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								
231	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
	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
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	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
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	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
20	Салат из капусты, моркови с кукурузой	60	1	4	4	43		11		1	20	13	7	
1	Хлеб пшеничный	90	4		28	160								
	Итого за завтрак		**21,8**	**26,4**	**78,3**	**626,4**								
	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	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
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	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		В1	С	А	Е	Са	Р	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
1	Хлеб пшеничный	90	4		28	160								
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
1	Хлеб пшеничный	30	4		28	160								
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													
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
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
15	Сыр	30	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
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
	Итого за завтрак		**25,66**	**21,88**	**132,4**	**789**								
	Обед													
81	Борщ с мясом	200	10	9,7	13,7	182,1								
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
172	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220					12	132	89	3
1	Хлеб пшеничный	60	4		28	160								
	Итого за обед		**27,16**	**24,58**	**80,7**	**728,1**								