**Директор МКОУ**

**«_____»**

**_____**

**«01» октябрь 2022 г.**

## Примерное 12-дневное меню

## I день

| № рец. | наименование блюда Завтрак | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Суп чечевичный | 200 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 | 8,33 | | | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| **2** | Салат из белокочанной капусты, моркови с зеленым горошком | 50 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,47 | | | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 |
| **3** | Каша гречневая с маслом | 150 | 4,67 | 4,86 | 25,83 | 166 | 0,11 | | 20 | | 9,40 | 111,1 | 73,50 | 2,49 |
| **4** | Гуляш из говядины | 70 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 0,17 | 1,28 | | | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| **5** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 14 | 28 | | 2,86 | | | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| **6** | Хлеб | 80 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | | | | | 12 | 39 | 8,40 | 0,66 |
| | **ИТОГО 1 день** | | **34,98** | **31,59** | **96,42** | **690,54** | | | | | | | | |

## II день

| № рец. | наименование блюда Завтрак | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 3,36 | 4,05 | 20,53 | 234,24 | | 0,16 | | | 174,52 | | 101.56 | 0,40 |
| **2** | Яйцо вареное | 1 шт. (40 гр.) | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | | 0,10 | | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| **3** | Хлеб | 80 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | | | | | 12 | 39 | 8,40 | 0,66 |
| **4** | Какао со сгущенным молоком | 200 | 3,67 | 2,6 | 25,09 | 138,4 | | 0,38 | | | 128 | | 18 | 0,64 |
| **5** | Булка | 1 шт | 4,37 | 7,07 | 36,8 | 228,2 | | | | | | | | |
| **6** | Сыр | 20 | 2,24 | 2,40 | 0,00 | 50,10 | | 0,12 | | | 178,50 | | 2 | 0,40 |
| | **ИТОГО 2 день** | | **22,79** | **21,23** | **112,81** | **855,09** | | | | | | | | |

## III день

| № рец. | наименование блюда Завтрак | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 0,09 | 6,60 | | | 19,68 | 53,32 | 21,60 | 0,87 |
| **2** | Каша гречневая с маслом | 160 | 4,67 | 4,86 | 25,83 | 166 | 0,11 | | 20 | | 9,40 | 111,1 | 73,50 | 2,49 |
| **3** | Гуляш из говядины | 70 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 0,17 | 1,28 | | | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| **4** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 14 | 28 | | 2,86 | | | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| **5** | Хлеб | 80 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | | | | | 12 | 39 | 8,40 | 0,66 |
| **6** | Печенье | 40 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 118,5 | | | | | | | | |
| | **ИТОГО 3 день** | | **34,54** | **30,43** | **125,59** | **705,65** | | | | | | | | |

## IV день

| № рец. | наименование блюда Завтрак | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Суп гороховый | 200 | 12,78 | 9,56 | 19,06 | 213 | 0,18 | 4,65 | | | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| **2** | Гуляш из говядины | 70 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 0,17 | 1,28 | | | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| **3** | Каша пшеничная с маслом | 150 | 6,60 | 4,38 | 35,27 | 213,71 | 0,11 | | 0,02 | | 1,22 | 162 | 0,03 | 2,43 |
| **4** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 14 | 28 | | 2,86 | | | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| **5** | Хлеб | 80 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | | | | | 12 | 39 | 8,40 | 0,66 |
| **6** | Печенье | 40 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 118,5 | | | | | | | | |
| | **ИТОГО 4 день** | | **47,1** | **37,24** | **140,38** | **882,56** | | | | | | | | |

## Vдень

| № рец. | наименование блюда Завтрак | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Суп рисовый с говядиной | 200 | 7,18 | 2,94 | 11,76 | 102,26 | 0,10 | 6,70 | | | 21,01 | 95,87 | 25,93 | 1,18 |
| **2** | Плов из птицы | 130 | 17,30 | 14,00 | 32,69 | 327,00 | 0,06 | 1,01 | 48 | | 45,10 | 199,50 | 47,50 | 2,19 |
| **3** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 14 | 28 | | 2,86 | | | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| **4** | Хлеб | 80 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | | | | | 12 | 39 | 8,40 | 0,66 |
| **5** | Яблоко | 130 | 0,8 | 5,5 | 4,3 | 67,1 | | 1,8 | | 0,09 | 17,3 | 21,2 | 3,9 | 0,2 |
| **6** | Вафля | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 | | | | | | | | |
| | **ИТОГО 5 день** | | **30,37** | **23,94** | **116,03** | **772,21** | | | | | | | | |

# VI день

| № рец. | наименование блюда Завтрак | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Суп фасолевый | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 0,18 | 4,65 | | | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| **2** | Макароны отварные | 120 | 1,25 | 2,47 | 18,03 | 161,23 | | | | | 4,69 | | 1,14 | 0,23 |
| **3** | Гуляш из говядины | 70 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 0,17 | 1,28 | | | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| **4** | Какао со сгущенным молоком | 200 | 3,67 | 2,6 | 25,09 | 138,4 | | 0,38 | | | 128 | | 18 | 0,64 |
| **5** | Хлеб | 80 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | | | | | 12 | 39 | 8,40 | 0,66 |
| **6** | Вафля | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 | | | | | | | | |
| | **ИТОГО 6 день** | | **33,92** | **28,68** | **114,22** | **823,48** | | | | | | | | |

## VII день

| № рец. | наименование блюда Завтрак | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Суп гороховый | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 0,18 | 4,65 | | | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| **2** | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 4,61 | 54,96 | | 7,95 | | | 20,13 | 24,10 | 12,81 | 0,53 |
| **3** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 14 | 28 | | 2,86 | | | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| **4** | Хлеб | 80 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | | | | | 12 | 39 | 8,40 | 0,66 |
| **5** | Банан | 140 | 1,5 | 0,5 | 21 | 196 | | | | | | | | |
| **6** | Печенье | 40 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 118,5 | | | | | | | | |
| | **ИТОГО 7 день** | | **14,71** | **13,84** | **119,96** | **646,41** | | | | | | | | |

## VIII день

| № рец. | наименование блюда Завтрак | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Суп фасолевый | 200 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 19,29 | | | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| **3** | Плов из говядины | 150 | 9,50 | 3,25 | 37,18 | 220,56 | | 0,08 | | | 16,80 | | 9,45 | 1,70 |
| **4** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 14 | 28 | | 2,86 | | | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| **5** | Хлеб | 80 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | | | | | 12 | 39 | 8,40 | 0,66 |
| **6** | Вафля | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 | | | | | | | | |
| **7** | Яблоко | 100 | 0,8 | 5,5 | 4,3 | 67,1 | | 1,8 | | 0,09 | 17,3 | 21,2 | 3,9 | 0,2 |
| | **ИТОГО 8 день** | | **17,91** | **14,90** | **127,88** | **713,51** | | | | | | | | |

## IX день

| № рец. | наименование блюда Завтрак | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Борщ из свежей капусты, говядиной и сметаной | 200/10/5 | 4,5 | 6,20 | 7,7 | 165,7 | 0,06 | 19,29 | | | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| **2** | Каша пшеничная с маслом | 150 | 6,60 | 4,38 | 35,27 | 213,71 | 0,11 | | 0,02 | | 1,22 | 162 | 0,03 | 2,43 |
| **3** | Гуляш из говядины | 70 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 0,17 | 1,28 | | | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| **4** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 14 | 28 | | 2,86 | | | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| **5** | Хлеб | 80 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | | | | | 12 | 39 | 8,40 | 0,66 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО 9 день** | | **35,07** | **28,98** | **91,82** | **716,76** | | | | | | | | |

## X день

| № рец. | наименование блюда Завтрак | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Суп чечевичный | 200 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 | 8,33 | | | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| **2** | Каша гречневая с маслом | 160 | 4,67 | 4,86 | 25,83 | 166 | 0,11 | | 20 | | 9,40 | 111,1 | 73,50 | 2,49 |
| **3** | Гуляш из говядины | 70 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 0,17 | 1,28 | | | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| **4** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | | 14 | 28 | | 2,86 | | | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| **5** | Хлеб | 80 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | | | | | 12 | 39 | 8,40 | 0,66 |
| **6** | Вафля | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 | | | | | | | | |
| | **ИТОГО 10 день** | | **34,97** | **29,53** | **114,2** | **744,8** | | | | | | | | |

## XI день

| № рец. | наименование блюда Завтрак | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Суп гороховый | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 0,18 | 4,65 | | | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| **2** | Плов из птицы | 130 | 17,30 | 14,00 | 32,69 | 327,00 | 0,06 | 1,01 | 48 | | 45,10 | 199,50 | 47,50 | 2,19 |
| | Сыр (порциями) | 20 | 2,24 | 2,40 | 0,00 | 50,10 | | 0,12 | | | 178,50 | | 2 | 0,40 |
| **3** | Хлеб | 80 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | | | | | 12 | 39 | 8,40 | 0,66 |
| **4** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | | | 6,40 | 3,6 | | 0,18 |
| **5** | Яблоко | 100 | 0,8 | 5,5 | 4,3 | 67,1 | | 1,8 | | 0,09 | 17,3 | 21,2 | 3,9 | 0,2 |
| | Булка | 1 шт | 4,37 | 7,07 | 36,8 | 228,2 | | | | | | | | |
| | **ИТОГО 11 день** | | **33,19** | **33,70** | **141,70** | **1015,55** | | | | | | | | |

## XII день

| № рец. | наименование блюда Завтрак | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Суп фасолевый | 200 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 19,29 | | | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| **2** | Каша пшеничная с маслом | 150 | 6,60 | 4,38 | 35,27 | 213,71 | 0,11 | | 0,02 | | 1,22 | 162 | 0,03 | 2,43 |
| **3** | Гуляш из говядины | 70 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 0,17 | 1,28 | | | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| **4** | Какао со сгущенным молоком | 200 | 3,67 | 2,6 | 25,09 | 138,4 | | 0,38 | | | 128 | | 18 | 0,64 |
| **5** | Хлеб | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | | | | | 12 | 39 | 8,40 | 0,66 |
| **6** | Печенье | 40 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 118,5 | | | | | | | | |
| | **ИТОГО 12 день** | | **40,31** | **34,93** | **151,53** | **929,96** | | | | | | | | |