** Директор МКОУ «Новозубутлинская СОШ»**

** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гусейнов М.М.**

 **«23» январь 2023 г.**

**Примерное 10-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** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **172** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |  |  |  |  | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| **397** | Гуляш из курицы | 80 | 14 | 17 | 7 | 168 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **368** | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  |  | 10 | 82 |  |  |  |  | 13 | 11 | 8 |  |
| **15** | Хлеб пшеничный | 60 | 4 |  | 28 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **008** | Печенье | 30 | 4,2 | 5,4 | 22,4 | 152 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за завтрак** |  | **29,66** | **28,01** | **89,24** | **792,45** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **140** | Суп с изделиями макаронными | 200 | 2,4 | 5,6 | 8,8 | 128 | 2 |  |  |  | 10,4 | 52,8 | 9,6 | 1,6 |
| **679** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |  |  |  |  | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| **56** | Гуляш из курицы | 80 | 14 | 17 | 7 | 168 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **376** | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  |  | 10 | 82 |  |  |  |  | 13 | 11 | 8 |  |
| **1** | Хлеб пшеничный | 60 | 4 |  | 28 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **28,86** | **28,21** | **96,64** | **820,45** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**II 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** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **286** | Тефтели мясные | 80 | 5 | 6 | 4 | 160 |  |  |  |  | 42 |  | 10 | 58 |
| **204** | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 190 |  |  |  |  | 3 | 21 | 5 | 5 |
| **376** | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  |  | 10 | 82 |  |  |  |  | 13 | 11 | 8 |  |
| **1** | Хлеб пшеничный | 60 | 4 |  | 28 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | Салат из капусты с горошком | 50 | 1 | 1 | 4 | 43 |  | 11 |  | 1 | 20 | 13 | 7 |  |
|  |  |  | **15** | **16** | **42** | **635** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **214** | Суп гороховый | 250 | 8 | 2 | 23 | 140 |  |  |  |  | 34,4 | 116,8 | 28,8 | 1,6 |
| **285** | Тефтели мясные | 80 | 6 | 6 | 5 | 180 |  | 2 |  |  | 42 | 58 | 10 |  |
| **204** | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 190 |  |  |  |  | 42 | 2 | 36 | 146 |
| **376** | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  |  | 10 | 82 |  |  |  |  | 13 | 11 | 8 |  |
| **1** | Хлеб пшеничный | 60 | 4 |  | 28 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **23** | **17** | **96** | **752** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**III 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** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| **368** | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 |  |  |  |  | 8 | 28 | 42 | 1 |
| **56** | Гуляш из курицы | 45 | 14 | 17 | 28 | 168 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| **1** | Хлеб пшеничный | 60 | 4 |  | 14 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **26,2** | **24** | **95** | **700,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **56** | Борщ | 250 | 3 | 5 | 8 | 94 |  | 19 |  |  | 36 | 50 | 23 | 1 |
| **56** | Гуляш из курицы | 45 | 14 | 17 | 7 | 168 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| **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 |
| **368** | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 |  |  |  |  | 8 | 28 | 42 | 1 |
| **1** | Хлеб пшеничный | 60 | 4 |  | 28 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **29,2** | **29** | **103** | **794,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**IVдень**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **282** | Котлеты из говядины | 80 | 5 | 6 | 4 | 141 |  |  |  |  | 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 |
| **20** | Салат из капусты с горошком | 50 | 1 | 1 | 4 | 43 |  | 11 |  | 1 | 20 | 13 | 7 |  |
| **1** | Хлеб пшеничный | 60 | 4 |  | 28 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **13,2** | **20** | **86** | **682,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39** | Суп фасолевый с овощами | 200 | 1,6 | 2,4 | 4 | 108 |  | 11 |  |  | 25 | 36 | 16 | 1 |
| **282** | Котлеты из говядины | 80 | 5 | 6 | 4 | 141 |  | 2 |  |  | 42 | 58 | 10 |  |
| **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** |  | **15,8** | **21,4** | **86** | **799,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Vдень**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **59.1** | 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 |
| **368** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 41 |  | 10 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2 |
| **1** | Хлеб пшеничный | 60 | 4 |  | 28 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **6,2** | **4** | **71** | **634,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39.2** | Суп перловый с овощами | 250 | 2 | 3 | 5 | 135 |  | 11 |  |  | 32 | 45 | 20 | 1 |
| **59.1** | Плов с говядиной | 180 | 2 | 4 | 19 | 377 |  |  |  |  | 1 | 40 | 12 |  |
| **376** | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  |  | 10 | 82 |  |  |  |  | 13 | 11 | 8 |  |
| **1** | Хлеб пшеничный | 60 | 4 |  | 28 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **8** | **7** | **62** | **754** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**VI 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** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **172** | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 |  |  |  |  | 12 | 132 | 89 | 3 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  | 46 |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **1** | Хлеб пшеничный | 60 | 4 |  | 28 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **277** | Гуляш из говядины | 50/50 | 15,1 | 15,3 | 3,5 | 134 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **25,3** | **21,3** | **80** | **570,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **204** | Суп рисовый с говядиной | 200 | 7,18 | 2,94 | 11,76 | 102,26 |  | 6,70 |  |  | 21,01 |  | 25,93 | 1,18 |
| **45** | Винегрет овощной | 100 | 3 | 12 | 17 | 190 |  | 18 |  | 4 | 44 | 90 | 37 | 2 |
| **368** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 41 |  | 10 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2 |
| **397** | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 |  | 2 |  |  | 150 | 124 | 26 | 1 |
| **1** | Хлеб пшеничный | 60 | 4 |  | 28 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **19,18** | **19,94** | **91,76** | **668,26** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**VII 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** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **679** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |  |  |  |  | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| **277** | Гуляш из говядины | 50/50 | 15,1 | 15,3 | 3,5 | 134 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  | 46 |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **1** | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **24,76** | **20,91** | **67,34** | **501,25** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **277** | Гуляш из говядины | 50/50 | 15,1 | 15,3 | 3,5 | 134 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **25,3** | **21,3** | **70,5** | **570,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**VIlI 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** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **304** | Плов из птицы | 180 | 15 | 21 | 30 | 214 |  | 3 |  |  | 42 | 266 | 71 |  |
| **397** | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 |  | 2 |  |  | 150 | 124 | 26 | 1 |
| **368** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 41 |  | 10 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2 |
| **1** | Хлеб пшеничный | 60 | 4 |  | 28 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **23** | **26** | **86** | **538** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **61** | Щи из капусты свежей с картофелем | 250 | 2 | 5 | 11 | 94 |  | 28 |  |  | 36 | 54 | 23 |  |
| **304** | Плов из птицы | 180 | 15 | 21 | 30 | 214 |  | 3 |  |  | 42 | 266 | 71 |  |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **1** | Хлеб пшеничный | 60 | 4 |  | 28 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **368** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 41 |  | 10 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2 |
|  | **Итого за обед** |  | **21,2** | **26** | **93** | **565,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**IX 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** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **204** | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 190 |  |  |  |  | 3 | 21 | 5 | 5 |
| **56** | Гуляш из курицы | 45 | 14 | 17 | 7 | 168 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| **376** | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  |  | 10 | 82 |  |  |  |  | 13 | 11 | 8 |  |
| **1** | Хлеб пшеничный | 60 | 4 |  | 28 | 160 |  |  |  |  | 8 | 28 | 10 | 1 |
| **368** | Яблоко | 100 |  |  | 10 | 41 |  | 10 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **23** | **26** | **85** | **641** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39.1** | Суп чечевичный  | 250 | 2 | 3 | 5 | 127 |  |  |  |  | 32 | 1 | 20 | 45 |
| **56** | Гуляш из курицы | 45 | 14 | 17 | 7 | 168 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| **204** | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 190 |  |  |  |  | 3 | 21 | 5 | 5 |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **1** | Хлеб пшеничный | 60 | 4 |  | 28 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **25,2** | **29** | **84** | **701,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**X 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** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| **277** | Гуляш из говядины | 50/50 | 15,1 | 15,3 | 3,5 | 134 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Хлеб пшеничный | 60 | 4 |  | 28 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **25,3** | **21,3** | **70,5** | **570,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **80** | Суп картофельный с рисовой крупой | 200 | 2 | 3 | 7 | 91 |  | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **172** | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 |  |  |  |  | 12 | 132 | 89 | 3 |
| **277** | Гуляш из говядины | 50/50 | 15,1 | 15,3 | 3,5 | 134 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **943** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 |  | 14 | 56,8 |  |  |  |  | 6 |  |  | 2 |
| **1** | Хлеб пшеничный | 60 | 4 |  | 28 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  | **27,3** | **24,3** | **77,5** | **661,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |