**Директор МКОУ**

**«\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 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** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **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 вязкая 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** |  | **23,04** | **19,48** | **99,51** |  **690,54**  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**II день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **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 вязкая 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**III день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **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** | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 18,17 | 25,50 |  | 36,92 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| **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** | Булка  | 1 | 9,42 | 11,58 | 56,38 | 367 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 4 день** |  | **43,56** | **37,66** | **125,56** | **1054** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**VI день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** |  **наименование блюда****Завтрак** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **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** | Салат из белокочанной капусты, моркови с зеленым горошком | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,47 |  |  | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 |
| **3** | Плов с птицей | 130 | 17,30 | 14,00 | 32,69 | 327,00 | 0,06 | 1,01 | 48 |  | 45,10 | 199,50 | 47,50 | 2,19 |
| **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** | Яблоко  | 130 | 0,8 | 5,5 | 4,3 | 67,1 |  | 1,8 |  | 0,09 | 17,3 | 21,2 | 3,9 | 0,2 |
|  | **ИТОГО 5 день** |  | **30,38** | **26** | **98,25** | **717,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Vдень**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **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 | 5 | 13 | 27 | 83 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 6 день** |  | **38,08** | **40,69** | **118,03** | **799,78** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**VII день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Каша жидкая молочная (овсяная, с маслом) | 150 | 3,94 | 6,19 | 4,85 | 91  | 0,06 | 0,26 | 30,60 |  | 70,95 | 137,46 | 23,06 | 0,91 |
| **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** | Запеканка из творога, сметаны и сгущенного молока  | 50/20/15 | 10,11 | 11,58 | 25,14 | 245 | 0,09 | 0,74 | 0,33 |  | 226,4 | 344,91 | 48,92 | 0,84 |
| **4** | Какао со сгущенным молоком  | 200 | 3,67 | 2,6 | 25,09 | 138,4 |  | 0,38 |  |  | 128 |  | 18 | 0,64 |
| **5** | Бутерброд с сыром | 60/15 | 5,68 | 6,33 | 13,51 | 134 |  |  |  |  | 10,40 |  | 2,20 | 0,35 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 2 день** |  | **28,5** | **31,3** | **68,89** | **671,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**VII день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **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** | Рис отварной | 150 | 1,43 | 6,21 | 31,15 | 141,63 |  |  |  |  | 1,29 |  | 3,31 | 0,26 |
| **3** | Курица запеченная | 60 | 35,91 | 20,03 | 1,56 | 181,38 |  | 2,85 |  |  | 42,84 |  | 10,19 | 3,22 |
| **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** | Банан | 150 | 1,5 | 0,5 | 21 | 196 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 7 день** |  | **47,48** | **31,47** | **44,71** | **530,33** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**VIlI день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** |  **наименование блюда****Завтрак** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 7,93 | 9,19 | 7,45 | 144 | 0,12 | 9,87 | 3,96 |  | 25,52 | 103,97 | 32,01 | 1,29 |
| **2** | Салат из белокочанной капусты, моркови с зеленым горошком | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,47 |  |  | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 |
| **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 | 5 | 13 | 27 | 83 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 8 день** |  | **27,53** | **29** | **121,13** | **669,15** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**IX день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **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** | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 18,17 | 25,50 |  | 36,92 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| **3** | Курица запеченная | 60 | 35,91 | 20,03 | 1,56 | 181,38 |  | 2,85 |  |  | 42,84 |  | 10,19 | 3,22 |
| **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** | Яблоко  | 130 | 0,8 | 5,5 | 4,3 | 67,1 |  | 1,8 |  | 0,09 | 17,3 | 21,2 | 3,9 | 0,2 |
|  | **ИТОГО 9 день** |  | **48,52** | **37,04** | **78,1** | **720,58** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**X день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **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 вязкая 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 | 5 | 13 | 27 | 83 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 10 день** |  | **39,13** | **41,54** | **118,01** | **721,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**XI день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **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 11 день** |  | **40,31** | **34,93** | **151,53** | **929,96** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**XII день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда****Завтрак** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  | **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** | Запеканка из творога и сгущенного молока  | 150/20 | 27,84 | 18,00 | 32,40 | 279,60 | 0,09 | 0,74 | 0,33 |  | 226,4 | 344,91 | 48,92 | 0,84 |
|  | Сыр (порциями) | 15 | 3,48  | 4,43  | 0,00  | 54,60  | 0,01 | 0,11 | 39 |  | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| **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  | 130 | 0,8 | 5,5 | 4,3 | 67,1 |  | 1,8 |  | 0,09 | 17,3 | 21,2 | 3,9 | 0,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 12 день** |  | **40,6** | **32,66** | **104,61** | **744,45** |  |  |  |  |  |  |  |  |