**Утверждаю :**

 **Директор школы**

**М.М.Гусейнов МКОУ**

 **«Новозубутлинская СОШ»**

 **«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021**

 **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** | Салат из свежих овощей  | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 | 20,48 |  |  | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| **2** | Суп чечевица  | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 19,29 |  |  | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| **3** | Макароны с подливой  | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 |  | 0,36 | 0,01 |  | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| **4** | Кекс  | 50 | 3,5  | 11,0 | 24,0 | 208 |  |  | 39,0 | 0,6 | 17,5 | 70,5 | 25,3 |  |
| **5** | Какао  | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| **6** | хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | **ИТОГО 1 день** |  | **27,42** | **48,02** | **160,39** | **1143,34** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **1** | Каша пшеничная с маслом на молоке  | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 12 | 0,06 | 005 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
| **2** | Морковный салат  | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 | 20,48 |  |  | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| **3** | Суп гороховый с мясом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 | 8,33 |  |  | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| **4** | Печение  |  40 | 3,0 | 1.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Банана  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 |  |  | 10 | 75,8 |  | 2,2 |
| **5** | Чай с сахаром  | 200 |  0 ,2 |  |  14 | 28 |  | 0,36 | 0,01 |  | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| **6** | Хлеб  | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | **ИТОГО 2 день** |  | **23,43** | **24,89** | **160,21** | **905,01** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** | Салат из свежей капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,45 |  |  | 37,58 | 22,88 | 15,79 | 0,54 |
| **2** | Суп мясной с картошкой  | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 19,29 |  |  | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| **3** | Макароны отварные  | 175 | 19,59 | 2,1 | 63,12 | 145,03 | 0,01 | 3,46 | 0,01 |  | 54,39 | 0,34 | 12,88 | 0,03 |
|  | Кекс  | 1/50 | 7,78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 0,045 | 14,37 |  | 150,6 | 218,4 | 22,96 | 0,68 |
| **4** | Какао  | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| **5** | хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | **ИТОГО 3 день** |  | **45,15** | **30,98** | **207,6** | **995,51** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**IV 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** | Салат из свежей капусты  | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,45 |  |  | 37,58 | 22,88 | 15,79 | 0,54 |
| **2** | Суп рисовый с говядиной | 250/15 | 0,18 | 3,5 | 14,65 | 113 | 0,11 | 9,29 |  |  | 28,38 | 96,23 | 29,25 | 1,24 |
| **3** | Гречка отварная  | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 12 | 0,06 | 005 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
|  | Печенье – вафли  | 50/38 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 | 1,28 |  |  | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| **4** | Сок  | 200/15/7 | 0,2 |  | 17,2 | 91 |  | 2,86 |  |  | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| **5** | хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | **ИТОГО 4 день** |  | **32,03** | **42,4** | **191,61** | **1086,56** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**V 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** | Салат из свежих капустой  | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 | 20,48 |  |  | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| **2** | Борщ из свежей капусты | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 19,29 |  |  | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| **3** | Плов с мясом | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 |  | 0,36 | 0,01 |  | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| **4** | Яблоко  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| **5** | хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | **ИТОГО 5 день** |  | **29,74** | **59,17** | **177,06** | **1179,74** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**VI день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** |  **наименование блюда** | **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 рисовая на молоке  | 250 | 3,8 | 7,9 | 21,0 | 170,1 | 0,0 | 0,5 | 20,3 | 0,2 | 136,1 | 119,1 | 27,2 | 0.4 |
| **2** | Салат из свежих капустой  | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 | 20,48 |  |  | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
|  | Яйцо вареная  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | Какао  | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,09 | 0,54 | 0,01 |  | 63,65 | 50 | 10,5 | 0,24 |
| **4** | Кекс  | 1шт, на 100г | 5,5  | 18,75 | 41,41 | 345,58 | 0,2  | 0,2 | 40 |  | 0.2 | 1,5 | 24 | 39 |
| **5** | хлеб | 30 | 2.88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38  |
|  | **ИТОГО 6 день** |  | **29,26** | **105,48** | **515,62** | **719.66** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** | Салат из свежих овощей (помидоры огурцы) | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 | 20,48 |  |  | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| **2** | Борщ из свежей капусты | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 19,29 |  |  | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| **3** | Плов с мясом | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 |  | 0,36 | 0,01 |  | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| **4** | Кекс  | 50 | 3.5 | 11,0 | 24.0 | 208.8 |  |  | 39,0 | 0,6 | 17,5 |  |  |  |
| **5** | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| **6** | хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | **ИТОГО 7 день** |  | **27,42** | **48,02** | **160,39** | **1143,34** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**VIII 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** | Салат из свежей капусты с зеленым горошком | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,45 |  |  | 37,58 | 22,88 | 15,79 | 0,54 |
| **2** | Суп картофельный с тефтельками  | 250/15 | 0,18 | 3,5 | 14,65 | 113 | 0,11 | 9,29 |  |  | 28,38 | 96,23 | 29,25 | 1,24 |
| **3** | Гречка отварная  | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 12 | 0,06 | 005 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
|  | Кондитерский изделия | 50/38 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 | 1,28 |  |  | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| **4** | Чай с сахаром  | 200/15/7 | 0,2 |  | 17,2 | 91 |  | 2,86 |  |  | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| **5** | хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | **ИТОГО 8 день** |  | **32,03** | **42,4** | **191,61** | **1086,56** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** | Салат из свежих овощей | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 | 20,48 |  |  | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| **2** | Суп гороховый с мясом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 | 8,33 |  |  | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| **3** | Каша пшеничная  | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 |  |  | 10 | 75,8 |  | 2,2 |
| **5** | Печенье конфеты  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,09 | 0,54 | 0,01 |  | 63,65 | 50 | 10,5 | 0,24 |
| **7** | Хлеб  | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | **ИТОГО 9 день** |  | **23,43** | **24,89** | **160,21** | **905,01** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** | Салат из свежих капустой  | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 | 20,48 |  |  | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| **2** | Суп мясной с макаронами  | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 19,29 |  |  | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| **3** | Плов с мясом | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 |  | 0,36 | 0,01 |  | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| **4** | Тик так шоколад  | 1.шт  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| **6** | хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | **ИТОГО 10 день** |  | **29,74** | **59,17** | **177,06** | **1179,74** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**XIдень**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | Салат из капусты  | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,45 |  |  | 37,58 | 22,88 | 15,79 | 0,54 |
| **2** | Суп рисовый с говядиной | 250/15 | 0,18 | 3,5 | 14,65 | 113 | 0,11 | 9,29 |  |  | 28,38 | 96,23 | 29,25 | 1,24 |
| **3** | Гречка отварная  | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 12 | 0,06 | 005 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
|  | Кекс  | 50/38 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 | 1,28 |  |  | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| **4** | Чай с сахаром с  | 200/15/7 | 0,2 |  | 17,2 | 91 |  | 2,86 |  |  | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| **5** | хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | **ИТОГО 11день** |  | **32,03** | **42,4** | **191,61** | **1086,56** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**XIIдень**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | Картофельное пюре с маслом | 150/10 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 12 | 0,06 | 005 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
| **2** | Молочный суп  | 200 | 5.45 | 9.6 | 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | Яйцо отварное | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 |  | 0,1 |  | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| **3** | Яблоко  | 100 | 1,5 | 0.5 | 21 | 95 | 0,04 | 10 |  |  | 8 | 28 | 42 | 0,02 |
| **4** | Чай с сахаром с лимоном | 200/15/7 | 0,2 |  | 17,2 | 91 |  | 2,86 |  |  | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
|  | **ИТОГО 12 день** |  | **19,04** | **89,0** | **291,97** | **745,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |