Утверждаю

Директор МБОУ «Манаскентская СОШ»

_____ Саидова З.Р.

Примерное меню

на 10 дней

I и II смена

2021- 2022 уч.г.

МБОУ «Манаскентская СОШ»

1 день														
Завтрак														
			Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
№	Наименование блюд	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	В1	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
	Молочный суп	250	3,0	3,2	4,7	250								
	Творог со сметаной	1шт 100	26,1	12,0	30,1	333								
	Чай сладкий	200	1,7	0,2	18	79,6	0,02	0		0,8	31,9	29,1	20,5	0,64
	Хлеб	60	4,44	1,32	31,8	147,6	1,2			0	22,2	0,92	21	0,96
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96,0	0,6	0,18	0,6	15	12,1	34,1	54,3	0,39
	Овощной салат	60	1,13	7,01	4,0	64,73								

1 день														
Обед														
			Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
№	Наименование блюд	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	В1	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
	Молочный суп	250	3,0	3,2	4,7	250								
	Творог со сметаной	1шт 100	26,1	12,0	30,1	333								
	Чай сладкий	200	1,7	0,2	18	79,6	0,02	0		0,8	31,9	29,1	20,5	0,64
	Хлеб	60	4,44	1,32	31,8	147,6	1,2			0	22,2	0,92	21	0,96
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96,0	0,6	0,18	0,6	15	12,1	34,1	54,3	0,39
	Овощной салат	60	1,13	7,01	4,0	64,73								

2 день													
Комплексный обед													
			Пищевые вещества				Витамины			Минеральные вещества			
№	Наименование блюд	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб	80	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	Борщ на бульоне	250	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
	Макароны Гуляш	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765
	Фрукты /кондит.из.	100											
	Компот из сухофруктов												

3 день													
Комплексный обед													
			Пищевые вещества				Витамины			Минеральные вещества			
№	Наименование блюд	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб	80	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
	Суп фасолевый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
	Каша перловая Рыба	150 75	20,56 4,53	15,16 9,82	4,96 22,25	230,2 188,6	0,075 0,37	6,1 0,06	1,24 12	9,32 150,6	168,5 218,85	13,4 52,7	0,51 2,6
	Компот сухоф.	200			100	400							
	Салат овощной	60											

4 день													
Комплексный обед													
			Пищевые вещества				Витамины			Минеральные вещества			
№	Наименование блюд	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
	Хлеб	60	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
	Яйцо вареное Сыр	1шт 15	82,5	0,5	0,8	748							
	Чай сладкий	200			100	400							
	Суп горох на бульоне	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
	Фрукты /Конд.изд	100											
	Салат	60											

5 день													
Комплексный обед													
			Пищевые вещества				Витамины			Минеральные вещества			
№	Наименование блюд	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб	60											
	Хинкал	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
	Курица запеч. Рис отварной	70 100	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
	Компот	200	0,2	0,2	22,3	110	0,2			12	2,4		0,8
	Салат с капустой и зелен.горош.	60											

6 день													
Комплексный обед													
			Пищевые вещества				Витамины			Минеральные вещества			
№	Наименование блюд	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб	60	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	Суп чечевич.	250	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
	Гречка с мясом	200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
	Чай слад.	200	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Фрукты	100	0,4	0,4	10	47							

7 день													
Комплексный обед													
			Пищевые вещества				Витамины			Минеральные вещества			
№	Наименование блюд	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
	Хлеб пш.	60	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	Каша гречневая на масле	70	16,88	10,88		165	0,33	16		31,2	114,4	16	1,44
	Какао с молоком	200	1,0	0,03	24	94							
	Конд. изд./Фрукты	40	2,2	1,45	38,55	166,5							

8 день													
Комплексный обед													
			Пищевые вещества				Витамины			Минеральные вещества			
№	Наименование блюд	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб	80	2,88	0,35	17,74	85,63							
	Суп гороховый с картоф.	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
	Котлеты пшенич. каша	1/70 150	7,78 7,46	5,68 5,61	17,92 20,78	114,38 230,45	0,05 0,28	14,37 0,045	0,075 12	21,88 150,6	83,07 218,4	16,07 52,7	0,75 2,6
	Салат	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15	8,4	15,6	12	0,54
	Компот из сухофр	200	1,04	26,69	107,44				0,41	41,14	29,2	22,96	0,68

9 день														
Завтрак														
			Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
№	Наименование блюд	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшен.	60	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0,04	0	22,2	0,92	21	0,96
	Суп с макар. изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75								
	Каша перловая	75/75 100	13,87 4,5	4,85 1,6	6,53 27,4	150 113,04	0,19	41,02	0,32		12,9	12,8	75,1	2,8
	Чай слад.	200	0,6		15,6	64,8					0,43			
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96,0	0,6	0,18	0,6	15	12,1	34,1	54,3	0,39

9 день														
ОБЕД														
			Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
№	Наименование блюд	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пшен.	60	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0,04	0	22,2	0,92	21	0,96
	Суп с макар. изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75								
	Каша перловая	75/75 100	13,87 4,5	4,85 1,6	6,53 27,4	150 113,04	0,19	41,02	0,32		12,9	12,8	75,1	2,8
	Чай слад.	200	0,6		15,6	64,8					0,43			
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96,0	0,6	0,18	0,6	15	12,1	34,1	54,3	0,39

10 день													
Комплексный обед													
			Пищевые вещества				Витамины			Минеральные вещества			
№	Наименование блюд	Масса г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб пш.	80	2,64	0,48	13,36	69,6							
	Курица запеченная с овощ. макароны отварные	70	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,4
	Суп фасолев.	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
	Салат	60	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
	Компот	200	0,2	0,2	22,3	110				12	2,4		0,8