



Утверждаю

директор МБОУ «Манасская СОШ»

Магомедов А. Ш.

Примерное меню

на 10 дней

I и II смена

2021-2022 уч. г.

МБОУ «Манасская СОШ»

<i>1 день</i>													
<i>Обед</i>													
№ реп	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша вязкая молочная с пшеном	150	4,8	4,05	18,6	130,5	0,11	0,03	1,13	139,11	137,33	28,2	0,53
	Творог	35	7,35	1,75	1,05	50,75	0,01	10,5	0,18	57,4	77	8,05	0,14
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		10	0,04	8,8	6,1	0,9	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6			0,4
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07			12	36	8,4	0,66
	Булка сдобная пром. производства	80	6,32	7,52	44,4	271,2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	16	11	9	2,2

<i>2 день</i>													
<i>Обед</i>													
№ реп	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
637	Курица запеченная с овощами	80	19,3	16	0,06	220,13							
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21		4,86	37,17	21,12	1,11
15	Салат овощной	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03		10,06	11,21	20,77	9,76	0,44
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07			12	36	8,4	0,66
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6			0,4

3 день													
Обед													
№ реп	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
608	Котлеты	70	10,89	8,09	10,99	160,13	0,07	20,13	0,11	30,63	116,47	22,49	1,05
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21		4,86	37,17	21,12	1,11
15	Салат овощной	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03		10,06	11,21	20,77	9,76	0,44
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07			12	36	8,4	0,66
868	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18

4 день													
Обед													
№ реп	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
361	Хинкал с мясом	250	18,9	7,77	6,18	174,09	0,09	0,01	1,14	15,52	195,14	26,85	3,55
168	Каша вязкая молочная с рисом	150	2,18	3,71	27,16	150,94	0,02	18,75		4,41	47,44	15,38	0,34
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07			12	36	8,4	0,66
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6			0,4
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	16	11	9	2,2

<i>5 день</i>													
<i>Обед</i>													
№ реп	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
206	Суп картофельный с бобовыми (чечевица)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
591	Гуляш	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02		12,98	208,5	67,5	3,95
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07			12	36	8,4	0,66
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6			0,4
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	16	11	9	2,2

<i>6 день</i>													
<i>Обед</i>													
№ реп	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
170	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05		10,29	44,38	53,23	26,25	53,23
304	Плов из птицы	80/130	20,3	17	35,69	377	0,06	48	1,01	45,1	199,3	47,5	2,19
15	Салат овощной	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03		10,06	11,21	20,77	9,76	0,44
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07			12	36	8,4	0,66
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6			0,4
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	16	11	9	2,2

7 день													
Обед													
№ реп	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
204	Суп рисовый с курицей (харчо)	200/20	7,18	2,94	11,76	102,26	0,1		6,7	21,01	95,87	25,93	1,18
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	36,72	1,09	192,17	156,05	23,52	0,3
213	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	24		22	77	5	1
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07			12	36	8,4	0,66
	Сыр	10	2,21	1,92	0,04	26,2		1,7	0,1	63	37,5	2,4	0,07
	Булка сдобная пром. производства	80	6,32	7,52	44,4	271,2							
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6			0,4

8 день													
Обед													
№ реп	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
208	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
244	Рыба запеченная	65	9,72	0,55		43,99	0,07	6,11	0,31	24,44	146,64	33,61	0,49
355	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,05	0,05	0,11	1,76	89	27,98	0,77
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07			12	36	8,4	0,66
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6			0,4
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	16	11	9	2,2

9 день													
Обед													
№ реп	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
104	Суп с мясными фрикадельками	250	1,55	8,29	12,62	131,3	0,12		14,75	90,17	162,14	26,72	0,56
168	Каша вязкая молочная с пшеном	150	4,8	4,05	18,6	130,5	0,11	0,03	1,13	139,11	137,33	28,2	0,53
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07			12	36	8,4	0,66
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6			0,4
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	16	11	9	2,2

10 день													
Обед													
№ реп	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
98	Суп перловый с курицей	250	1,48	4,92	6,09	74,56	0,04		9,88	35,88	33,63	14,18	0,58
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02		12,98	208,5	67,5	3,95
15	Салат овощной	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03		10,06	11,21	20,77	9,76	0,44
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07			12	36	8,4	0,66
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6			0,4
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	16	11	9	2,2