**Директор МКОУ**

 **«Кульзебская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Курбанов Н.Б.**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Рашидова Х.М.**

 **. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022-2023г.**

**Примерное 10-дневное меню**

**1 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 перловый | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 19,29 |  |  | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| **2** | Салат из капусты, моркови с зеленым горошком | 100 | 8,29 | 6,80 | 24,73 | 198,63 |  | 18,95 |  |  | 74,81 | 121,45 | 42,79 | 0,48 |
| **3** | Гречка отварная с маслом | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 12 | 0,06 | 005 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
| **4** | Гуляш из говядины | 60 | 8,22 | 5,16 | 7,2 | 111,6 | 0,17 | 1,28 |  |  | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| **5** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| **6** | Хлеб  | 80 | 5,76 | 0,7 | 35,48 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| **7** | Печенье  | 45 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 1 день** |  | **33,27** | **32,03** | **159,98** | **970,96** |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **2 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 | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 19,29 |  |  | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| **2** | Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 | 0.06 | 10.25 |  |  | 23,20 | 44.97 | 20,75 | 0.85 |
| **3** | Каша овсяная | 175 | 14,14 | 11,70 | 13,97 | 214,34 | 0,15 | 0,67 | 0,55 | 1,88 | 22,61 | 205,26 | 36,88 |  |
| **4** | Гуляш из говядины | 50 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 | 2,53 | 0,745 |  | 8,35 | 59,55 | 9 | 1,15 |
| **5** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| **6** | Хлеб | 80 | 5,76 | 0,7 | 35,48 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| **7** | Яблоко  | 130 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 112,8 | 0,072 | 24 |  |  | 24 | 181,92 |  | 5,28  |
|  | **ИТОГО2 день** |  | **31,39** | **24,33** | **119,06** | **789,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **1** | Каша пшеничная с маслом  | 150 | 6,60 | 4,38 | 35,27 | 213,71 | 0,11 |  | 0,02 |  | 1,22 | 162, | 0,03 | 2,43 |
| **2** | Гуляш из говядины | 50 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 | 2,53 | 0,745 |  | 8,35 | 59,55 | 9 | 1,15 |
| **3** | салат из капусты, моркови и зеленого горошка | 100 | 8,29 | 6,80 | 24,73 | 198,63 |  | 18,95 |  |  | 74,81 | 121,45 | 42,79 | 0,48 |
| **4** | 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 |
| **5** | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,2 |  | 17,2 | 91 |  | 2,86 |  |  | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| **6** | Хлеб | 80 | 5,76 | 0,7 | 35,48 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| **7** | Печенье  | 45 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | Яблоко  | 130 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 112,8 | 0,072 | 24 |  |  | 24 | 181,92 |  | 5,28  |
|  | **ИТОГО3 день** |  | **33,31** | **24,53** | **181,69** | **1067,42** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**IVдень**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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, моркови с консервированной кукурузой | 100 | 8,29 | 6,80 | 24,73 | 198,63 |  | 18,95 |  |  | 74,81 | 121,45 | 42,79 | 0,48 |
| **2** | Суп хинкалный | 250 | 0,18 | 3,5 | 14,65 | 113 | 0,11 | 8,33 |  |  | 24,98 | 96,23 | 29,45 | 1,24 |
| **3** | Гречка отварная с маслом  | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 12 | 0,06 | 005 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
| **4** | Гуляш из говядины | 50 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 | 2,53 | 0,745 |  | 8,35 | 59,55 | 9 | 1,15 |
| **5** | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,2 |  | 17,2 | 91 |  | 2,86 |  |  | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| **6** | Хлеб | 80 | 5,76 | 0,7 | 35,48 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| **7** | Яблоко  | 130 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 112,8 | 0,072 | 24 |  |  | 24 | 181,92 |  | 5,28  |
|  | **ИТОГО 4 день** |  | **19,44** | **31/34** | **128,94** | **891/16** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 чечевичный  | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 | 8,33 |  |  | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| **2** | Салат из капусты, моркови, зеленого горошка  | 100 | 1,50 | 5,10 | 8,83 | 79,6 |  | 8,15 |  |  | 23,48 | 32,88 | 16,33 | 0,72 |
| **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 |
| **4** | Гуляш из говядины | 50 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 | 2,53 | 0,745 |  | 8,35 | 59,55 | 9 | 1,15 |
| **5** | Какао напиток | 200 | 2,94 | 1,99 | 20,92 | 113,4 |  | 0,38 |  |  | 128,78 |  | 12,88 | 0,078 |
| **6** | Хлеб  | 80 | 5,76 | 0,7 | 35,48 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | **ИТОГО6 день** |  | **47,18** | **24,93** | **147,55** | **659,91** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 фасолевый | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 19,29 |  |  | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| **2** | Салат из капусты моркови с консервированным горошком  | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,45 |  |  | 37,58 | 22,88 | 15,79 | 0,54 |
| **3** | Каша из пшеничная с маслом  | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 12 | 0,06 | 005 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
| **4** | Гуляш из говядины | 50 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 | 2,53 | 0,745 |  | 8,35 | 59,55 | 9 | 1,15 |
| **5** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,9 | 0,16 | 47,56 | 196,5 | 0,04 |  |  |  | 31,5 |  |  | 1,06 |
| **6** | Хлеб | 80 | 5,76 | 0,7 | 35,48 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| **7** | Яблоко  | 130 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 112,8 | 0,072 | 24 |  |  | 24 | 181,92 |  | 5,28  |
| **8** | Печенье  | 45 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 8 день** |  | **19.35** | **25,79** | **182.3** | **998,93** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 рисовый | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 19,29 |  |  | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| **2** | Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 | 0.06 | 10.25 |  |  | 23,20 | 44.97 | 20,75 | 0.85 |
| **3** | Каша овсяная с маслом | 150 | 4,79 | 4,26 | 30,83 | 187,02 | 0,11 | 0,02 |  |  | 39,14 | 201,6 | 0,02 | 0,99 |
|  | Гуляш из говядины | 50 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 | 2,53 | 0,745 |  | 8,35 | 59,55 | 9 | 1,15 |
| **4** | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,2 |  | 17,2 | 91 |  | 2,86 |  |  | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| **5** | Хлеб | 80 | 5,76 | 0,7 | 35,48 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| **6** | Яблоко  | 130 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 112,8 | 0,072 | 24 |  |  | 24 | 181,92 |  | 5,28  |
| **7** | Печенье  | 45 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО 9 день** |  | **16,52** | **20,02** | **155,56** | **892,75** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 перловый с мясом | 250 | 2,69 | 2,85 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 8,25 |  |  | 24,60 | 66,65 | 27 | 1,9 |
| **2** | Салат из капусты, моркови, зеленого горошка и кукурузы | 100 | 1,50 | 5,10 | 8,83 | 79,6 |  | 8,15 |  |  | 23,48 | 32,88 | 16,33 | 0,72 |
| **3** | Плов с мясом | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 |  | 0,36 | 0,01 |  | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| **4** | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,2 |  | 17,2 | 91 |  | 2,86 |  |  | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| **5** | Хлеб  | 80 | 5,76 | 0,7 | 35,48 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| **6** | Яблоко  | 130 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 112,8 | 0,072 | 24 |  |  | 24 | 181,92 |  | 5,28  |
|  | **ИТОГО 10 день** |  | **22,82** | **35,14** | **133,07** | **892,06** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** | 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 |
| **2** | Салат из капусты, моркови с консервированной кукурузой и зеленым горошком  | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 | 20,48 |  |  | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| **3** | Макароны отварные | 150 | 6,60 | 4,38 | 35,27 | 213,71 | 0,11 |  | 0,02 |  | 1,22 | 162, | 0,03 | 2,43 |
|  | Гуляш из говядины |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Банан | 170 | 2,25 | 1 | 31,5 | 142,5 | 0,06 | 15 |  |  | 12 | 42 | 63 | 0,03 |
| **5** | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,2 |  | 17,2 | 91 |  | 2,86 |  |  | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| **6** | Хлеб  | 80 | 5,76 | 0,7 | 35,48 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | **ИТОГО 11 день** |  | **21,6** | **17,55** | **140,5** | **747,19** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** |
| **1** | Суп чечевичный  | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 | 8,33 |  |  | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| **2** | Салат из капусты и моркови и зеленого горошка | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 | 0.06 | 10.25 |  |  | 23,20 | 44.97 | 20,75 | 0.85 |
| **3** | Плов с мясом | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 |  | 0,36 | 0,01 |  | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| **4** | Хлеб  | 80 | 5,76 | 0,7 | 35,48 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| **5** | Печенье  | 45 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | Чай сладкий | 200 | 0,9 | 0,16 | 47,56 | 196,5 | 0,04 |  |  |  | 31,5 |  |  | 1,06 |
|  | **ИТОГО 12 день** |  | **26,99** | **39,08** | **147,53** | **1085,66** |  |  |  |  |  |  |  |  |