«Утверждаю»

Директор МКОУ

«Дылымская гимназия»

Темирбулатова З. С.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Примерное 10-ти дневное меню МКОУ «Дылымская гимназия им. Махмуда Салимгереева»***

|  |
| --- |
| **I-день** |
| Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| Хлеб пшеничный | 50 | 27 | 0,3 | 13,04 | 113 | 0,8 | - | 24 | 13,8 | 0,50 | 14,1 | 18 |
| Каша пшеничная | 100 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 0,11 | 0,02 | - | 1,22 | 121 | 0,03 | 2,43 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | - | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| Птица отварная | 55/200 | 30,92 | 36,57 | 51,62 | 457,8 | 0,07 | 58 | 1,08 | 54,7 | 242 | 57,68 | 2,66 |
| Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| **ИТОГО:** |  | **66,6** | **42,99** | **134,94** | **943,27** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **II-день** |
| Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| Хлеб пшеничный | 50 | 27 | 0,3 | 13,04 | 113 | 0,8 | - | 24 | 13,8 | 0,50 | 14,1 | 18 |
| Гороховый суп | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | - | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| Котлета из говядины | 1/50 | 7,78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| Каша гречневая | 150 | 7,46 | 5,61 | 20,78 | 230,45 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,4 | 52,7 | 2,6 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,14 | - | 24,76 | 94,2 |  |  |  | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
| Пряник | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,35 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | **50,07** | **18,32** | **131,18** | **853,28** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **III-день** |
| Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| Хлеб пшеничный | 50 | 27 | 0,3 | 13,04 | 113 | 0,8 | - | 24 | 13,8 | 0,50 | 14,1 | 18 |
| Суп с говядиной | 250 | 14,23 | 1,91 | 0,28 | 75 | 0,04 | 0,01 | 0,28 | 6,56 | 116,5 | 15,13 | 1,18 |
| Рыба запеченная | 75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 0,1 | 0,01 | 3,35 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | 0,96 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,045 | 0,045 | 0,113 | 1,755 | 89 | 27,98 | 0,765 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 |  |  | 0,02 | 12,0 | 2,4 | 8 | 0,5 |
| **ИТОГО:** |  | **58,9** | **16,11** | **70,5** | **628** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **IV-день** |
| Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров с луком | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 |  | 20,48 | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| Суп рисовый с говядиной (харчо) | 250/15 | 0,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | 0,11 |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,08 | 28 |  | 6,48 | 9,56 | 23,16 | 1,48 |
| Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| **ИТОГО:** |  | **10,68** | **14,49** | **85,87** | **538,09** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **V-день** |
| Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| Хлеб пшеничный | 50 | 27 | 0,3 | 13,04 | 113 | 0,8 | - | 24 | 13,8 | 0,50 | 14,1 | 18 |
| Салат из свежей капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 0,05 |  | 16,76 | 18,68 | 34,61 | 16,26 | 0,74 |
| Каша ячневая | 150 | 4,79 | 4,26 | 30,9 | 187,04 | 0,12 | 0,02 |  | 39,14 | 168 | 0,02 | 1,1 |
| Гуляш из говядины | 50/38 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 |  | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| Груша свежая | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 | 0,06 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
| **ИТОГО:** |  | **19,02** | **17,71** | **89,07** | **607,46** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **VI-день** |
| Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| Хлеб пшеничный | 50 | 27 | 0,3 | 13,04 | 113 | 0,8 | - | 24 | 13,8 | 0,50 | 14,1 | 18 |
| Овощной винегрет | 100 | 0,81 | 3,7 | 4,61 | 54,96 | 0,06 | 0 | 10,25 | 33,55 | 40,17 | 21,35 | 0,88 |
| Суп с курицей | 250 | 5,27 | 6,8 | 14,25 | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| Рыба тушенная | 75 | 13,87 | 4,85 | 6,53 | 150 | 0,075 | 5,63 | 1,44 | 19,32 | 126,38 | 15 | 0,81 |
| Сок из свежих фруктов | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
| Зефир промыш.произ-ва | 40 | 0,04 |  | 29,8 | 154 |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | **47,99** | **15,68** | **92,23** | **669,09** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **VII-день** |
| Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 |  | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| Плов с мясом | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 |  | 0,01 | 0,36 | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| Салат из свеклы, моркови и зелен.горошка | 60 | 0,84 | 4,85 | 3,38 | 60,91 | 0,024 |  | 3,35 | 18,09 | 24,04 | 12,59 | 0,45 |
| Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| **ИТОГО:** |  | **16,8** | **31,11** | **99,9** | **723,38** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **VIII-день** |
| Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| Хлеб пшеничный | 50 | 27 | 0,3 | 13,04 | 113 | 0,8 | - | 24 | 13,8 | 0,50 | 14,1 | 18 |
| Огурцы с зеленью | 60 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 15 | 0,03 | 0,06 | 141 | 23 | 42 | 14 | 0,6 |
| Суп из свежей капусты с карт. и говядиной | 250/15 | 6,05 | 5,46 | 18,57 | 113,25 | 0,072 |  | 18,54 | 45,3 | 82,58 | 51,89 | 1,53 |
| Плов с курицей | 55/200 | 30,92 | 36,57 | 51,62 | 457,8 | 0,07 | 58 | 1,08 | 54,7 | 242 | 57,68 | 2,66 |
| Кисель | 200 | 0,14 |  | 24,76 | 94,2 |  |  |  | 18 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| **ИТОГО:** |  | **64,91** | **42,43** | **110,79** | **793,25** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **IX-день** |
| Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| Хлеб пшеничный | 50 | 27 | 0,3 | 13,04 | 113 | 0,8 | - | 24 | 13,8 | 0,50 | 14,1 | 18 |
| Пюре из картофеля | 150 | 3,06 | 7,8 | 20,45 | 137,15 | 0,14 | 25,5 | 18,14 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| Мясо тушенное | 80 | 12,22 | 9,24 | 12,56 | 183,5 | 0,08 | 23 | 0,12 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| Суп с домашней лапшой | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 |  | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| Компот из сушен. яблок | 200 | 0,14 | - | 24,76 | 94,2 |  |  |  | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
| **ИТОГО:** |  | **45,11** | **20,18** | **63,19** | **632,6** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **X-день** |
| Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп из перловки | 250 | 2,2 | 15 | 12,5 | 75 |  |  |  | 0,46 |  | 0,45 |  |
| Рис с овощами | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,045 | 0,045 | 0,113 | 1,755 | 89 | 27,98 | 0,765 |
|  Яйцо отварное | 1 | 54 | 46 | 0,30 | 63 | 0,3 |  | 22 |  | 1 |  | 1 |
| Чай | 200 | **0,1** |  | **7,02** | 28 |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | **62,54** | **67,33** | **61,53** | **395,6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего 10 дней** |  |  |  |  | **6784,02** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |