

УТВЕРЖДАЮ:

Ио директора МКОУ «Кызылбаевская СОШ»

_____ **Курманова К.Д.**

«__» _____ **202** г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения

«Кызылбаевская средняя общеобразовательная школа»

на 2022-23 учебный год

Возрастная категория с 12 лет и старше

1	Салат из белокачанной капусты с яблоком	6	100	0,84	5,06	5,32	121,4	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
3	Птица отварная с макаронными изделиями с соусом томатным	212 227 265	100 200 50	18,22 7,36 0,27	18,22 7,06 1,83	0,97 47,11 2,62	242,68 281,46 28,07	0,8	2,90	0,05	0,78	20,43	216,98	49,84	2,76
4	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	0,09	0,09	0,03	-	0,09	1,5	3,9	0,8
5	Хлеб ржаной/пшенич		30/50	4,7	0,93	37,03	184	0,024		0,055	0,24	11,25	42,1	-	0,66
	Итого:			69,99	74,47	260,84	1905,56	1,074,41	55,37	1,005	12,48	549,86	903,05	177,63	38,69

Неделя -1; День -4; Четверг

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед														
1	Салат из свеклы с яблоком	29	100	1,1	5,16	11,54	95,71	0,04	8,45	0,92	2,12	140,68	131,12	21,93	1,65
2	Щи из свежей капусты	62	250	3,23	9,78	11,40	142,94	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88
3	Тефтели с рисом Картофельное пюре Соус томатный	202 241 265	100 200 50	0,478 4,24 0,27	15,415 9,06 1,83	6,3 28,87 2,62	215,68 219,12 28,07	0,0813 0,21	3,15 33,99	0,208 0,06		20,025 53,88	167,32 126,15	44,05	2,31 1,55
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
5	Хлеб ржаной/пшеничный		30/50	4,7	0,93	37,03	184	0,024	-	0,055	0,24	11,25	42,1	-	0,66
	Итого:			38,1	57,08	200,02	1540,21	0,607	71,83	1,77	7,85	492,67	772,02	142,31	9,21

Неделя -1; День -5; Пятница

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед														
1	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17	100	0,72	10,14	2,48	103,46	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
2	Суп картофельный с рыбными консервами	72	250	6,62	8,31	21,28	137,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,30	136,36	41,83	1,49
3	Овощное рагу с курицей	214	255	23,07	29,38	27,3	462,87	0,25	16,00	0,08	0,84	31,30	259,00	58,40	4,13
4	Сок	442	200	0,8	0,2	15,2	69,0	0,09	1,9	0,03		200	4,38	3,89	29,48
5	Хлеб ржаной/пшеничный		30/50	4,7	0,93	37,03	184	0,024		0,055	0,24	11,25	42,1		0,66
	Итого:			56,72	63,16	259,32	956,811706,06	0,564	35,02	0,575	0,24	321,25	481,75	122,15	36,51

Неделя -2; День -1(6); Понедельник Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед															
1	Салат из свежих овощей с раст. маслом	5	100	2,26	13,27	3,58	122,82	0,05	4,40	1,76	4,75	23,85	48,60	33,44	0,63
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
3	Кура отварная макаронами отварными томатным соусом	212 227 265	100 200 200	18,2 7,36 0,27	18,22 7,06 1,83	0,97 47,11 2,62	242,68 295,12 28,07	0,19	-	0,04	1,06	26,73	140,54	25,72	1,99
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19	-	-	-	-	9,90	18,48	-	0,03
5	Хлеб ржаной/пшеничный		30/50	4,7	0,93	37,03	184	0,024		0,055	0,24	11,25	42,1		0,66
Итого:				61,69	65,39	279,87	1820,27	0,024	14,52	0,055	0,24	11,25	42,1	88,25	0,66

Неделя -2; День -2(7); Вторник Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед															
1	Салат витаминный	2	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,03	21,30	0,52		29,57	29,10	18,08	0,88
2	Рассольник ленинградский	42	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
3	Рыба отварная томатном соусе с рисовым гарниром	163 263 224	100 50 150	13,59 0,27 3,88	4,89 1,83 5,08	0,36 2,62 40,27	100,1 28,07 225,18	0,11	0,6	0,11	4,45	120,14 3,67	252,91 49,95	34,12 16,22	0,77 0,33
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
5	Хлеб ржаной/пшеничный		30/50	4,7	0,93	37,03	184	0,024		0,055	0,24	11,25	42,1		0,66
Итого:				46,61	58,25	231,31	297,791648,68	0,334	32,93	1,075	8,79	60,75	86,63	32,03	1,68

Неделя -2; День -3(8); Среда Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед															

1	Салат из белокочанной капусты с яблоком	6	100	1,08	10,20	6,32	121,4	0,03	27,05	-	4,53	31,04	20,52	11,85	1,21
2	Суп из овощей	44	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24		7,79	60,28	22,63	0,81
3	Котлета с гречневым гарниром С соусом томатным	209 219 265	100 150 50	11,02 8,73 0,27	12,45 5,43 1,83	7,52 45 2,62	186,09 263,8 28,07	0,22	2,9	0,05	0,91	31,38 10	239,64 109,58	47,56 65,57	3,63 2,2
4	Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
5	Хлеб ржаной/пшеничный		30/50	4,7	0,93	37,03	184	0,024		0,055	0,2	11,25	42,1	-	0,66
	Итого:			47,45	58,19	229,37	1570,29	0,704	48,73	0,73	8,23	607,96	837,5	411,24	59,32

Неделя -2; День -4(9); Четверг Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
	Обед														
1	Салат Венегрет	1	100	1,26	10,14	8,32	129,26					21,4		39,91	18,03
2	Суп картофельный с бобовыми	45	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
3	Плов из отварной курицы	406	200	16,0	15,9	37,9	359,0	0,03	1,3	0,01	0,50	33	133	31	1,3
4	Напиток из плодов шиповника	289	200	-	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03
5	Хлеб ржаной/пшеничный		30/50	4,7	0,93	37,03	184	0,024	-	0,055	0,25	11,25	42,1	-	0,66
	Итого:			59,51	52,14	204,45	827,91484,35	0,522	9,71	0,305	0,96	93,98	252,7	93,43	20,82

Неделя -2; День -5(10); Пятница Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед						0								
1	Салат из свеклы с яблоком	29	100	1,1	5,16	11,54	95,71	0,04	8,45	0,92	2,12	140,68	131,12	21,93	1,65
2	Борщ из свежей капусты	35	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,03	8,75	0,21	2,36	47,02	46,21	19,77	0,87
3	Тефтели из говядины с рисом с пюре из гороха с маслом с соусом томатным	202 130 265	100 205 50	32,22 23,06 0,27	18,65 5,12 1,83	60,28 50,84 2,62	278,31 328,18 28,07	0,37	3,12 6,8	0,07		39,33 116,09	218,6 -	44,05 330,5	9,45 107
4	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	0,09	0,09	0,03		0,09	1,5	1,13	0,18
5	Хлеб ржаной/пшеничный		30/50	4,7	0,93	37,03	184	0,024	-	0,055	0,25	11,25	42,1	3,9	0,8
	Итого:			81,31	54,3	278,03	2411655,81	0,842	31,46	1,42	5,99	708,69	771,5	478,78	150,67

