

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Манасская СОШ

  
Магомедов А. Ш.

« 01 » ноября 2023 г.



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

двухнедельное

1 и 2 смена

2023-2024 учебный год

МБОУ «Манасская СОШ»

<i>1 день</i>													
<i>Обед</i>													
№ рец	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
187	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78	0,13	0,05	1,5	182	179,3	33,75	0,5
688	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,06	21		4,86	37,17	21,12	1,11
Пром.	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,12	11,2	202,64	0,03	24		22	77	5	1
Пром.	Булка сдобная	80	6,32	7,52	44,4	271,2				6			0,4
943	Чай с сахаром	200	0,34	0,09	31,4	121,2	0,07			12	36	8,4	0,66
42	Сыр порциями	20	4,64	5,9		72,8		26	0,07	88	50	3,5	0,1
213	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	0	22	77	5	1

<i>2 день</i>													
<i>Обед</i>													
№ рец	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 с кашей гречневой	230	23,76	14,58	21,96	322,67							
Пром.	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,12	11,2	202,64	0,03	24		22	77	5	1
868	Компот из свежих яблок	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18

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
361	Суп-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
679	Каша рассыпчатая пшеничная с томатным соусом	200	7,18	6,48	39,27	250,96	0,11		0,02	1,22	162	0,03	2,43
Пром.	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,12	11,2	202,64	0,03	24		22	77	5	1
943	Чай с сахаром	200	0,34	0,09	31,4	121,2				6			0,4
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	16	11	9	2,2

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
15	Салат овощной	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,05		10,29	44,38	53,23	26,25	53,23
170	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,06	48	1,01	45,1	199,3	47,5	2,19
304	Плов с мясом птицы	150	11,85	13,8	18,15	244,5	0,03		10,06	11,21	20,77	9,76	0,44
Пром.	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,12	11,2	202,64	0,03	24		22	77	5	1
868	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18

5 день													
Обед													
№ рец	Наименование блюд	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 с кашей гречневой рассыпчатой	200	7,73	6,87	26,62	202,63	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
Пром.	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,12	11,2	202,64	0,03	24		22	77	5	1
943	Чай с сахаром	200	0,34	0,09	31,4	121,2				6			0,4
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	16	11	9	2,2

6 день													
Обед													
№ рец	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
15	Салат овощной	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,04		9,88	35,88	33,63	14,18	0,58
98	Суп перловый с курицей	250	5,8	5	12	117	0,06	21		4,86	37,17	21,12	1,11
679	Макароны отварные с томатным соусом	200	7,08	2,8	45,4	235,25	0,03		10,06	11,21	20,77	9,76	0,44
Пром.	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,12	11,2	202,64	0,03	24		22	77	5	1
943	Чай с сахаром	200	0,34	0,09	31,4	121,2				6			0,4
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	16	11	9	2,2

7 день													
Обед													
№ рец	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	300	9,69	7,83	13,56	163,62	0,1		6,7	21,01	95,87	25,93	1,18
98	Творог со сметаной	45	7,03	0,85	0,04	56,6		0,03	0,1	54,4	55,6	4,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,12	11,2	202,64	0,03	24		22	77	5	1
Пром.	Булка сдобная	80	6,32	7,52	44,4	271,2				6			0,4
943	Чай с сахаром	200	0,34	0,09	31,4	121,2							

8 день													
Обед													
№ рец	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	22,5	11	9,75	229	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
Пром.	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,12	11,2	202,64	0,03	24		22	77	5	1
943	Чай с сахаром	200	0,34	0,09	31,4	121,2				6			0,4
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	16	11	9	2,2

9 день													
Обед													
№ рец	Наименование блюд	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 куриный с макаронными изделиями	250	11,3	8,3	7,8	149,3	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
244	Рыба, запеченная с отварным картофелем	175	19,6	13,46	20,01	283	0,07	6,11	0,31	24,44	146,64	33,61	0,49
Пром.	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,12	11,2	202,64	0,03	24		22	77	5	1
868	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2				6			0,4
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	16	11	9	2,2

10 день													
Обед													
№ рец	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
15	Салат овощной	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
591	Гуляш с отварным рисом	200	9,67	3,71	46,06	256,36	0,06	21		4,86	37,17	21,12	1,11
Пром.	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,12	11,2	202,64	0,03	24		22	77	5	1
943	Чай с сахаром	200	0,34	0,09	31,4	121,2				6			0,4

<i>11 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
208	Суп куриный с макаронными изделиями	250	11,3	8,3	7,8	149,3	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
168	Каша вязкая молочная с рисом	150	2,32	3,96	28,97	161	0,02	20		4,7	50,6	16,4	0,36
213	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22	77	5	1
Пром.	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,12	11,2	202,64	0,03	24		22	77	5	1
42	Сыр порциями	20	4,64	5,9		72,8		26	0,07	88	50	3,5	0,1
943	Чай с сахаром	200	0,34	0,09	31,4	121,2				6			0,4

<i>12 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
209	Суп картофельный с мясом	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1		7,54	26,45	71,95	25,9	0,98
169	Каша молочная манная	150	5,46	5,97	25,62	178,52	0,03	20	0,62	9,1	30,2	6,1	0,37
Пром.	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,12	11,2	202,64	0,03	24		22	77	5	1
943	Чай с сахаром	200	0,34	0,09	31,4	121,2				6			0,4
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	16	11	9	2,2