

Утверждаю:

Директор МКОУ

«Нижнегакваринская СОШ-сад»

Р.А. Муртазин

2023г.



Примерное десятидневное меню МКОУ «Нижнегакваринская СОШ-сад»

с. Н-Гаквари, 2023 г.

№ п/п	Принимать пищу, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			День первый				
			б	ж	у		
	Обед						
140	Суп с изделиями макаронными	250	3	7	11	160	2
56	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168	
168	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	10	82	
368	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52	
Итого за обед			28	32	93	749	
Итого за день			28	32	93	749	

№ реч.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С
			День второй				
			б	ж	у		
	Обед						
214	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6
286	Тефтели мясные	90	6	6	5	180	2
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	190	
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	25	110	8
1034.02	Салат из свежкы с яблоками	60	3	4	8	85	6
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52	
Итого за обед			26	21	112	820	
Итого за день			26	21	112	820	

№ рещ.	Принем пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			б	ж	у		
День третий							
	Обед						
2001	Борщ	250	2	4	12	110	19
283	Котлеты из курицы	90	19	19	15	140	6
172	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220	
376	Кисель промышленного производства	200			24	103	
368	Банан	100	2	1	21	96	10
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52	
Итого за обед			32	30	118	801	
Итого за день			32	30	118	801	

№ п/п	Приним пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			б	ж	у		
День четвертый							
	Обед						
39	Суп фасолевый с овощами	250	2	5	10	121	11
244	Рыба, припущенная с овощами	90	18	5	4	200	
321	Пюре картофельное	150	5	13	36	182	46
372	Компот из плодов свежих яблок	200	0,4	0,3	12	35	3
20	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52	
Итого за обед			29	26	83	822	
Итого за день			29	26	83	822	

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			б	ж	у		
День пятый							
Обед							
73	Суп перловый	250	2	5	10	121	7
59,01	Плов с говядиной	180	2	4	19	377	
10	Огурцы свежие				2	8	3
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,2	10	82	
368	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52	
Итого за обед			7,7	9,5	72	761	
Итого за день			7,7	9,5	72	761	

№ респ.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			б	ж	у		
День шестой							
	Обед						
52	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6
56	Гуляш из курицы	200	32	38	16	373	
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	10	82	
368	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52	
Итого за обед			40	45	69	768	
Итого за день			40	45	69	768	

№ п/п	Приним пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			б	ж	у		
День сельской							
	Обед						
39,1	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5	127	11
282	Котлеты из говядины	90	6	6	5	158	2
172	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220	
372	Компот из плодов свежих яблок	200	0,4	0,3	12	35	3
20	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52	
Итого за обед			18	20	73	724	
Итого за день			18	20	73	724	

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С
			б	ж	у		
День восьмой							
Обед							
187	Щи из капусты свежей с картофелем	250	5	9	6	181	16
304	Плов из птицы	200	16	24	34	238	4
1037	Огурцы, консервированные без уксуса	60	0,1	0,1	1	8	3
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	10	82	
368	Банан	100	2	1	21	96	10
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52	
Итого за обед			26	34	93	797	
Итого за день			26	34	93	797	

№ рел.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С
			б	ж	у		
День девятый							
	Обед		2	5	10	121	7
73	Рассольник	250					
279	Котлеты или биточки рыбные	90	12	7	11	280	1
321	Пюре картофельное	150	5	13	36	182	46
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	25	110	8
33	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52	
Итого за обед			26	29	109	821	
Итого за день			26	29	109	821	

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			б	ж	у		
День десятый							
	Обед						
214	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6
277	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162	
168	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82	
368	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10
1	Хлеб пшеничный	30	2		14	80	
2	Хлеб ржаной	20	1		7	52	
Итого за обед			31	19	105	723	
Итого за день			31	19	105	723	