|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| ***Комплексный обед*** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **Пищевые вещества** | | |  | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **№** | **Наименование блюд** | **Масса**  **г** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергети**  **ческая ценность**  **ккал** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | Хлеб пш. | 80 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Курица запеченная с овощ.  макароны отварные | 50 | 16,88 | 10,88 |  | 165 | 0,03 | 16 |  | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,4 |
|  | Суп вермишелевый с кур.мясом | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 |  | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
|  | Салат помидоры  с луком | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 |  | 20,48 | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
|  | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 |  |  |  | 12 | 2,4 |  | 0,8 |
|  | Печение | 25 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| ***Комплексный обед*** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **Пищевые вещества** | | |  | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **№** | **Наименование блюд** | **Масса**  **г** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергети**  **ческая ценность**  **ккал** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | Хлеб пш. | 80 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп фасолевый  с макар. изделиями | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
|  | Рыба запеченная с овощ.  каша пшен. | 75/75  100 | 13,87  4,95 | 7,85  3,28 | 6,53  26,45 | 150  160,28 | 0,1  0,11 | 0,01  0,02 | 3,35 | 52,11  1,22 | 238,46  121 | 59,77  0,03 | 0,96  2,43 |
|  | Чай слад.  Печение | 25 | 2,2 | 1,45 | 38,55 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бананы | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| ***Комплексный обед*** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **Пищевые вещества** | | |  | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **№** | **Наименование блюд** | **Масса**  **г** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергети**  **ческая ценность**  **ккал** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | Хлеб пш. | 80 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| ***Комплексный обед*** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **Пищевые вещества** | | |  | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **№** | **Наименование блюд** | **Масса**  **г** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергети**  **ческая ценность**  **ккал** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | Хлеб пш. | 60 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
|  | Суп  Хинкал с мясом | 250/  25/50 | 4,67  14,23 | 5,86  1,91 | 5,9  0,28 | 99,09  75 | 0,05  0,04 | 0,01 | 0,86  0,28 | 8,96  6,56 | 78,64  116,5 | 11,72  15,13 | 2,37  1,18 |
|  | Курица запеченная с картоф. | 50 | 16,88 | 10,88 |  | 165 | 0,33 | 16 |  | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 |
|  | Сок нектар фруктовый | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат  капуста с зелен.горош. | 60 | 0,84 | 4,85 | 3,38 | 60,91 | 0,024 | 3,35 | 18,09 | 24,04 | 12,59 | 0,45 |  |
|  | Пряники  произ.-ные | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| ***Комплексный обед*** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **Пищевые вещества** | | |  | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **№** | **Наименование блюд** | **Масса**  **г** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергети**  **ческая ценность**  **ккал** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | Хлеб | 80 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп  гороховый  с картоф. | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
|  | Котлеты гречневая каша | 1/50  150 | 7,78  7,46 | 5,68  5,61 | 17,92  20,78 | 114,38  230,45 | 0,05  0,28 | 14,37  0,045 | 0,075  12 | 21,88  150,6 | 83,07  218,4 | 16,07  52,7 | 0,75  2,6 |
|  | Салат  помидоры с луком | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,036 | 0 | 15 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
|  | Компот из сущ.кураги | 200 | 1,04 | 26,69 | 107,44 |  |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | Груши | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 | 0,66 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| ***Комплексный обед*** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **Пищевые вещества** | | |  | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **№** | **Наименование блюд** | **Масса**  **г** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергети**  **ческая ценность**  **ккал** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | Хлеб | 60 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | Суп из птицы | 250 | 5,27 | 6,8 | 14,25 | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
|  | Плов с мясом (говяд.) | 50/200 | 30,92 | 36,57 | 51,62 | 457,8 | 0,07 | 58 | 1,08 | 54,7 | 242 | 57,68 | 2,66 |
|  | Салат с капустой  на сметане | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 |  | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
|  | Чай слад.  Пряники | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| ***Комплексный обед*** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **Пищевые вещества** | | |  | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **№** | **Наименование блюд** | **Масса**  **г** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергети**  **ческая ценность**  **ккал** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | Хлеб | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп с мясом и макарон.  изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 |  | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
|  | Курица запеч.  с овощами | 80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
|  | Компот из свежих  фруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,2 |  |  | 12 | 2,4 |  | 0,8 |
|  | Бананы | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| ***Комплексный обед*** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **Пищевые вещества** | | |  | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **№** | **Наименование блюд** | **Масса**  **г** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергети**  **ческая ценность**  **ккал** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | Хлеб | 80 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  | Перловый суп  с мясом | 250 | 0,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | 0,11 |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
|  | Рис отварной,  Гуляш | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,045 | 0,045 | 0,113 | 1,755 | 89 | 27,98 | 0,765 |
|  | Сок нектар  фруктовый | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вафли  произ-ные | 25 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| ***Комплексный обед*** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **Пищевые вещества** | | |  | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **№** | **Наименование блюд** | **Масса**  **г** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергети**  **ческая ценность**  **ккал** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | Хлеб | 80 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 |  | 5,7 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
|  | Суп гороховый  с мясом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба запечен.  Каша гречнев. | 100/100  150 | 20,56  4,53 | 15,16  9,82 | 4,96  22,25 | 230,2  188,6 | 0,075  0,37 | 6,1  0,06 | 1,24  12 | 9,32  150,6 | 168,5  218,85 | 13,4  52,7 | 0,51  2,6 |
|  | Чай сладкий | 200 |  |  | 100 | 400 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Конфеты (шоколад) | 25 | 8,0 | 28,0 | 57,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| ***Комплексный обед*** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **Пищевые вещества** | | |  | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **№** | **Наименование блюд** | **Масса**  **г** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергети**  **ческая ценность**  **ккал** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | Хлеб | 60 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 43,47 | 8,28 | 0,63 |
|  | Яйцо вареное  Хлеб, масло,  Сыр | 1шт  35 | 82,5 | 0,5 | 0,8 | 748 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | 200 |  |  | 100 | 400 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп из свежей капусты с  мясом (говяд.) | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 |  | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
|  | Бананы | 1шт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| ***Комплексный обед*** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **Пищевые вещества** | | |  | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **№** | **Наименование блюд** | **Масса**  **г** | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергети**  **ческая ценность**  **ккал** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | Молочный суп | 250 | 3,0 | 3,2 | 4,7 | 250 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булка  Какао с молоком | 1шт  200 | 26,1 | 12,0 | 30,1 | 333 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки  Йогурт | 100  1шт | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 |  | 10 | 10 | 75,8 |  | 2,2 |
|  | Хлеб | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 43,47 | 8,28 | 0,63 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Утверждаю:**

**Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Р.Д. Нурутдинова**

***Примерное меню***

***на 10 дней***

***2021- 2022 г.г.***

***МБОУ «Какашуринская СОШ№1»***