|  |
| --- |
|  |
|  ***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. | 75/75100 | 13,874,95 | 7,853,28 | 6,5326,45 | 150160,28 | 0,10,11 | 0,010,02 | 3,35 | 52,111,22 | 238,46121 | 59,770,03 | 0,962,43 |
|  | 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 | 4,6714,23 | 5,861,91 | 5,90,28 | 99,0975 | 0,050,04 | 0,01 | 0,860,28 | 8,966,56 | 78,64116,5 | 11,7215,13 | 2,371,18 |
|  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Супгороховыйс 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 | 1/50150 | 7,787,46 | 5,685,61 | 17,9220,78 | 114,38230,45 | 0,050,28 | 14,370,045 | 0,07512 | 21,88150,6 | 83,07218,4 | 16,0752,7 | 0,752,6 |
|  | 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. | 100/100150 | 20,564,53 | 15,169,82 | 4,9622,25 | 230,2188,6 | 0,0750,37 | 6,10,06 | 1,2412 | 9,32150,6 | 168,5218,85 | 13,452,7 | 0,512,6 |
|  | 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  | 1шт35 | 82,5 | 0,5 | 0,8 | 748 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | 200 |  |  | 100 | 400 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп из свежей капусты смясом (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  | 1шт200 | 26,1 | 12,0 | 30,1 | 333 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки Йогурт  | 1001шт | 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»***