

Муниципальное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа
«Мурадинская школа» с. Мурада МР «Гергебильский
район» РД

Утверждаю:

Директор школы _____ П.М.Гаджиева

Примерное меню на 10 дней для учащихся МКОУ «Мурадинская СОШ».

1 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп перловой с мясом	250	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
Бананы	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
Хлеб пшеничный	125	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1

2 день.

наименование блюда	выход (гр.)	завтрак											
		пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Плов с рисом и мясом	250	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Салат	70	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
Хлеб пшеничный	125	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1

3 день.

завтрак

блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Гречка с молоком	250	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1	
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25	
Хлеб пшеничный	125	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	

4 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп фасолевый	250	7.94	8.21	35.13	246.17	0.09	1.25	0.07	0.25	125.14	151.2	31.2	0.54
Бананы	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
Хлеб пшеничный	125	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1

5 день.

наименование блюда	выход (гр.)	завтрак											
		пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пшено с молоком	250	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Чай	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,4	40,0	0,09	240,0	180,0	28,0	0,2
Хлеб пшеничный	125	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Масло сливочное	10	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61

6 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1	
Хлеб пшеничный	125	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25	
Сыр	17	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	

7 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Суп чечевичный	250	9,27	5,325	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Конфеты	30	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31
Хлеб пшеничный	125	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1

8 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				Эн.д. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Макароны	200	5.08	4.60	0.28	62.80	0.5	0	3.2	0.2	2.45	11.9	1.4	1.1	
Подливка с мясом	50	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44	
Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25	
Хлеб пшеничный	125	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	

9 день.

Завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Картофельное пюре	200	9.80	13.94	41.73	331.58	0.06	1.91	0.04	0.62	84.23	102.24	16.2	0.54
Подливка с мясом	50	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
Хлеб пшеничный	125	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03

