Утверждаю

Директора МКОУ « Хамаматюртовская СОШ№2 им. З.Х.Хизриева»

_____ Алыпкачева Р.А.

___ 02 2023

ПРИМЕРНОЕ 12- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МКОУ«ХАМАМАТЮРТОВСКАЯ СОШ №2 им З.Х.Хизриева»

Обучающихся в 1-ю смену и 2-ю смену.

Возрастная категория 7-11 лет

МКОУ «Хамаматюртовская СОШ №2 им З.Х.Хизриева»_____ Директор Р.А.Алыпкачева

1 ДЕНЬ													
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe
20/2011	Салат из капусты	50	0.704	2.54	4.50	43.7	0.013	0.017	16.22	18.68			0.25
140/2011	Суп Макаронный	250	4.1	0.5	25.7	123.3	0.05	0.02	0	6.7	30	5.6	0.56
56/2011	Мясо курицы	50	19,9	16,1	0	224,2	0,05	0,14	0	0	186	22	2,68
168/2011	Каша кукурузная	150	8	8	37	259	0	0	0		2	133	199
397/2011	Какао	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	40	1,6	172,2	178,4	24,8	1
368/2011	Бананы	100	2	1	21	96	2	1,1	10	8	28	42	1
1/2011	Хлеб пшеничный	40	1	0,5	7	38				70		7[illegible]	1
	ИТОГО:		**49,604**	**34,44**	**129,6**	**990**							

МКОУ «Хамаматюртовская СОШ №2 им З.Х.Хизриева» Директор Р.А.Алыпкачева

2 ДЕНЬ													
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe
20/2011	Салат из капусты консер горох	50	0.704	2.54	4.50	43.7	0.013	0.017	16.22	18.68			0.25
52/2011	Суп Рисовый	250	5	7	12	140				43		36	146
86/2011	мясо	60	19,9	16,1	0	224,2	0,05	0,14	0	0	186	22	2,68
168/2011	Гречка	100	8	8	30	149	0	0	0	17	179	120	4
397/2011	Чай сахарам	200	0	0	0	0							
368/2011	яблоко	100			10	41			10	16		9	11
1/2011	Хлеб пшеничный	40	1	0,5	7	38				70		7	1
	ИТОГО:		**34.604**	**34,14**	**63.5**	**635.9**							

МКОУ «Хамаматюртовская СОШ №2 им З.Х.Хизриева» Директор Р.А.Алыпкачева

3 ДЕНЬ													
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe
1038/2011	Салат помидор	100	1		4	24			25		1	20	26
2001/2011	Борщ свежей капусты	250	3	5	8	94			19	36	1	23	50
86/2011	мясо	60	19,9	16,1	0	224,2	0,05	0,14	0	0	186	22	2,68
168/2011	Каша перловая	150	8	8	37	259	0	0	0		2	133	199
397/2011	Сок фруктовый	200	1		25	110			8	40		20	36
368/2011	апельсин	100	1			47			53			11	20
1/2011	Хлеб пшеничный	40	1	0,5	7	38				70		7	1
	ИТОГО:		**34.9**	**29.6**	**81**	**796.4**							

МКОУ «Хамаматюртовская СОШ №2 им З.Х.Хизриева» _____ Директор Р.А.Алыпкачева

4 ДЕНЬ													
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe
1034.02	Салат свеклы	50	2	3	5	47			4	67		14	54
39/2011	Суп фасоливый	250	2	3	5	135			11	32		20	45
286/2011	мясо	60	19,9	16,1	0	224,2	0,05	0,14	0	0	186	22	2,68
168/2011	Макаронный изделья отварные	150	5	9	30	190	0	0	0		204		
397/2011	Чай с сахаром	200				50							4
368/2011	банан	100	2	1	21	96	2	1,1	10	8	28	42	1
1/2011	Хлеб пшеничный	40	1	0,5	7	38				70		7	1
	ИТОГО:		**31.9**	**32.6**	**68**	**780.4**							

МКОУ «Хамаматюртовская СОШ №2 им З.Х.Хизриева» _____ Директор Р.А.Алыпкачева

5 ДЕНЬ														
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe
10/2011	Салат огурцы	40			1	6			2		10		
214/2011	Суп гороховый	250	8	2	23	140			6		214		
86/2011	мясо	60	19,9	16,1	0	224,2	0,05	0,14	0	0	186	22	2,68
168/2011	Рис	180	2	4	19	137	0	0	0		59.01		
397/2011	Чай с сахаром	200				50							4
1/2011	Хлеб пшеничный	40	1	0,5	7	38				70		7	1
	ИТОГО:		**20.9**	**22.63**	**50**	**595.2**							

МКОУ «Хамаматюртовская СОШ №2 им З.Х.Хизриева» Директор Р.А.Алыпкачева

6 ДЕНЬ													
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe
20/2011	Салат капусты консер горошком	60	1	5	5	52			14		20		
52/2011	Суп рисовый	250	5	7	12	140			6		52		
33/2011	Мясо курицы	50	19,9	16,1	0	224,2	0,05	0,14	0	0	186	22	2,68
168/2011	Каша пшеничная	150	6	6	25	220	0	0	0		172		
397/2011	Компот сух фрукты	200	0.4	0.2	10	82			0		376		4
368/2011	яблоко	100	0.4	0.3	10	41			10		368		
1/2011	Хлеб пшеничный	40	1	0,5	7	38				70		7	1
	печенье	40	8	5	26	201	22						
	ИТОГО:		**41,7**	**40.1**	**95**	**998.4**							

МКОУ «Хамаматюртовская СОШ №2 им З.Х.Хизриева» Директор Р.А.Алыпкачева

7 ДЕНЬ														
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe
20/2011	Салат из капусты	50	0.704	2.54	4.50	43.7	0.013	0.017	16.22	18.68			0.25
140/2011	Суп Макаронный	250	4.1	0.5	25.7	123.3	0.05	0.02	0	6.7	30	5.6	0.56
33/2011	Мясо курицы	50	19,9	16,1	0	224,2	0,05	0,14	0	0	186	22	2,68
168/2011	Каша кукурузная	150	6	8	32	230	0	0	21	7	3	21	61
397/2011	Какао	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	40	1,6	172,2	178,4	24,8	1
368/2011	Бананы	100	2	1	21	96	2	1,1	10	8	28	42	1
1/2011	Хлеб пшеничный	40	1	0,5	7	38				70		7	1
	ИТОГО:		**39.504**	**34,44**	**124.6**	**960.8**							

МКОУ «Хамаматюртовская СОШ №2 им З.Х.Хизриева» _____ Директор Р.А.Алыпкачева

8 ДЕНЬ													
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe
20/2011	Салат из капусты консер горох	50	0.704	2.54	4.50	43.7	0.013	0.017	16.22	18.68			0.25
52/2011	Суп Рисовый	250	5	7	12	140				43		36	146
86/2011	мясо	60	19,9	16,1	0	224,2	0,05	0,14	0	0	186	22	2,68
168/2011	Каша гречневая	200	9	11	43	227	0	0	28	9	4	28	81
397/2011	Чай сахарам	200	0	0	0	0							
368/2011	яблоко	100			10	41			10	16		9	11
1/2011	Хлеб пшеничный	40	1	0,5	7	38				70		7	1
	ИТОГО:		**25.604**	**37.14**	**76.5**	**713.9**							

МКОУ «Хамаматюртовская СОШ №2 им З.Х.Хизриева» _____ Директор _____ Р.А.Алыпкачева

9 ДЕНЬ													
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe
1038/2011	Салат помидор	100	1		4	24			25		1	20	26
2001/2011	Борщ свежей капусты	250	3	5	8	94			19	36	1	23	50
86/2011	мясо	60	19,9	16,1	0	224,2	0,05	0,14	0	0	186	22	2,68
168/2011	Каша перловая	150	8	8	37	259	0	0	0		2	133	199
397/2011	Сок фруктовый	200	1		25	110			8	40		20	36
368/2011	апельсин	100	1			47			53			11	20
1/2011	Хлеб пшеничный	40	1	0,5	7	38				70		7	1
	ИТОГО:		**34.9**	**19.6**	**81**	**796.2**							

МКОУ «Хамаматюртовская СОШ №2 им З.Х.Хизриева» Директор Р.А.Алыпкачева

10 ДЕНЬ													
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
33/2011	Салат свеклы	50	2	3	5	47			4	67		14	54
39/2011	Суп фасоливый	250	2	3	5	135			11	32		20	45
86/2011	мясо	60	19,9	16,1	0	224,2	0,05	0,14	0	0	186	22	2,68
168/2011	Макаронный изделья отварные	150	5	9	30	190	0	0	0		204		
397/2011	Чай с сахаром	200				50							4
368/2011	банан	100	2	1	21	96	2	1,1	10	8	28	42	1
1/2011	Хлеб пшеничный	40	1	0,5	7	38				70		7	1
	ИТОГО:		**31.9**	**32.6**	**68**	**680.2**							

МКОУ «Хамаматюртовская СОШ №2 им З.Х.Хизриева»_____Директор_____Р.А.Алыпкачева

11 ДЕНЬ													
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe
10/2011	Салат огурцы	40			1	6			2		10		
214/2011	Суп гороховый	250	8	2	23	140			6		214		
86/2011	мясо	60	19,9	16,1	0	224,2	0,05	0,14	0	0	186	22	2,68
168/2011	Рис	180	2	4	19	137	0	0	0		59.01		
397/2011	Чай с сахаром	200				50							4
368/2011													
1/2011	Хлеб пшеничный	40	1	0,5	7	38				70		7	1
	ИТОГО:		**30.9**	**22.6**	**50**	**595.2**							

МКОУ «Хамаматюртовская СОШ №2 им З.Х.Хизриева» Директор Р.А.Алыпкачева

12 ДЕНЬ													
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
20/2011	Салат капусты консер горошком	60	1	5	5	52			14		20		
52/2011	Суп рисовый	250	5	7	12	140			6		52		
33/2011	Мясо курицы	50	19,9	16,1	0	224,2	0,05	0,14	0	0	186	22	2,68
168/2011	Каша пшеничная	150	6	6	25	220	0	0	0		172		
397/2011	Компот сух фрукты	200	0.4	0.2	10	82			0		376		4
368/2011	яблоко	100	0.4	0.3	10	41			10		368		
1/2011	Хлеб пшеничный	40	1	0,5	7	38				70		7	1
	печенье	40	8	5	26	201	22						
	ИТОГО:		**41,7**	**40.1**	**90**	**898.2**							