

Утверждаю



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

Алыпкачева Р.А.

09 2022г

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

МБОУ "Городская гимназия имени З.К. Хасиева" 4 день

Директор школы Н.А. Мухоморова



№ рецептура	Наименование блюда	Масса	Пищевая вещества							Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	А	В ₁	С	Са		Р	Мg	Fe					
Первый																		
	Салат морковный	50	0,44	3,6	8,53				67,36	0,025	0,285	17,85	20,3	11,71	0,745			
	Суп лапша куриный мясом	250/25	5,27	6,8	14,25			103,13		10		19,5	71,5	10	0,9			
	Чай с сахаром	200	0,2		14			28				6,0			0,4			
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7			34,8										
	Итого	220	5,55	7,1	33,95			166		10		25,5	71,5	10	1,3			
Второй																		
	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62			457,8	0,07	58		54,7	242	57,68	2,66			
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14			75,1		59		1	2					
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8			47	0,03			10	75,8		2,2			
	Итого	260	5,01	17,48	32,19			311	0,4	59,06	22	161,6	296,65	52,7	4,8			
	Итого 4 день	480	10,56	24,58	66,14			477	0,4	69,06	22	187,1	368,15	62,7	6,1			

ИМОУ, Хамашагиртובהаа өөш нэ ш. Зх. Хурмаа
5 день

Формат ш. Д. Намтмаа

№ рецеп тура	Наименование блюда	Масса	Пищевая вещества										Витамины мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В ₁	А	С	Ca	P	Mg	Fe									
Первый																						
	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16										
	Суп картофельный макаронны	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09									
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0												
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8																
	Итого	470	2,97	3,14	36,84	168	0,11		8,25	30,6	66,65	27	1,49									
Второй																						
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8																
	Итого 5 день	720	6,17	4,62	99,39	428	0,11	0	8,25	30,6	66,65	27	1,49									

МОУ "Самшатовская СОШ № 1 им. З.Х. Хасушева" 9 день

Директор школы *А.А. Акимов*



№ рецептура	Наименование блюда	Масса	Пищевая вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Ca	P	Mg	Fe					
Первый																		
	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16						
	Суп картофельный макаронны	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27			1,09			
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0					0,4			
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8												
	Итого	470	2,97	3,14	36,84	168	0,11	8,25	30,6	66,65	27	1,49						
Второй																		
	Борщ из свежей капусты картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25			1,19			
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8												
	Итого 5 день	720	6,17	4,62	99,39	428	0,11	8,25	30,6	66,65	27	1,49						

М.Р.С. Хамса муртобаса осми на ш. З.Х. Каушева" 10 день

Директор: А.А. Аманжолбеков Р.А.



№ рецептура	Наименова блюда	Масса	Пищевая вещества						Энергетическая ценность	Витамины мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	Y	В ₁	А		С	Ca	P	Mg	Fe							
Первый																					
	Суп рисовый с говядиной	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11				8,33	24,98	96,93	29,45	1,24						
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28					6,0				0,4						
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8															
	Итого	220	0,46	3,6	34,35	176	0,11			8,33	30,98	96,93	29,45	1,64							
Второй																					
	Каша гречневая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28				12	150,6	218,4	52,7	2,6						
	Яйцо отварной	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03					22,0	76,8	4,8	1						
	Итого	151	12,56	10,21	21,08	293	0,31			12	172,6	295,2	57,5	3,6							
	Итого 9 день	371	13,02	13,81	55,43	469	0,42			20,33	203,58	392,13	86,95	5,24							

ШОУ "Ташматюртовская ССШ" и.и. З.Х. Харибова"

Директор

Д.А. Аманжолов Р.А.



11 день

№ рецептура	Наименование блюда	Масса	Пищевая вещества										Витамины мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В ₁	А	С	Ca	P	Mg	Fe									
Первый																						
	Салат из свежей буряка	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16										
	Суп гороховый	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27			1,09							
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0					0,4							
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8																
	Итого	470	2,97	3,14	36,84	168	0,11		8,25	30,6	66,65	27			1,49							
Второй																						
	плов																					
	конфеты	2,9	10,7	76,6		396									0,4							
	Итого 5 День	720	6,17	4,62	99,39	428	0,11	0	8,25	30,6	66,65	27			1,49							

МФУ, Самшатовская ВОШ № 2 им. З.Х.Х

Директор ОУ Никитовка Р.А.



12 день

№ рецептура	Наименование блюд	Масса	Пищевая вещества						Энергетическая ценность	Витамины мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	А	С	Ca		P	Mg	Fe	B ₁	У	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
	Первый																				
	Салат из свеклы	60	5,49	5,28	5,02				56,34,0,0					5,7	21,09	24,58	35,3		1,03		
	Чай с сахаром	200	0,2		14			28							6,0				0,4		
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7			34,8													
	Итого	470	2,8	4,95	38,82			213			0,06		10,29	50,38	53,23	26,25		1,59			
	Второй																				
	Каша гречневая	150	4,68	4,58	14,55			118,98			0,08		1,09	144,13	117,04	17,64		0,3			
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14			75,1				59		1	2						
	Сок	200	1,0	0,03	24			94													
	Итого	390	13,64	18,42	57,22			416			0,1		21,01	39,61	196,72	35,48		2,97			
	Итого 3 день	860	16,44	23,37	96,04			629			0,16		10,29	89,99	249,95	61,73		4,56			