Утверждаю Директор МКОУ Хамаматюртовская СОШ№2 Таджиев И.Д.

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

Суточная калорийность

2350 ккал

возрастная категория 7 -11 лет

Завтрак в школе

470-587,5 ккал

Обед в школе

705-822,5 ккал

Один день

1328 ккал

1 день

№ рецепт	Наименова в	Macca	Пище	вая веще	ества	Энергет и-	Витамі	ины мг		Минера	альные в	ещества	, мг
ура	блюд					ческая							
						ценност							
						Ь							
		•				Пер	вый			•			,
			Б	Ж	У		Вı	Α	С	Ca	Р	Mg	Fe
	Салат из овощей	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		2048	17,28	32,88	17,79	0,8 4
	борщ	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,1 9
	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	167,55	0,11		8,25	30,6	66,65	27	1,4 9
Второй		1							I			I	
	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,6 6

2 день

№ рецепт ура	Наименова в блюд	Масса	Пищева	я вещест	гва	Энерге ти- ческая ценнос ть	Витамин	ны мг		Минера	льные ве	ещества,	МГ
	1	1				Пер	ВЫЙ			1			
			Б	Ж	У	_	Вı	Α	С	Ca	Р	Mg	Fe
	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,5 1
	Суп картофель ный горохом	250	5,49	5,28	16,363	134,75	0,23		5,81	38,08	87,17	35,3	2,0
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Итого	470	0,46	3,6	34,35	176	0,11		8,33	30,98	96,93	29,45	1,4 9
Второй		1	I.	I.			I.	I	I.	1	I.	I.	
	Каша гречневая	150	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
	Итого	160	4,76	11,84	14,69	194	0,08	95,72	1,09	145,13	119,04	17,64	0,3
	Итого 2 день	630	5,22	15,44	49,04	370	0,19	95,72	9,42	176,11	215,97	47,09	1,7 9

3 день

№ реце птур а	Наименовав блюд	Macc a	Пищева	я вещест	ва	Энерге ти- ческая ценнос ть	Витамин	ІЫ МГ		Минера	льные в	ещества,	МГ
						П	ервый						
			Б	Ж	У		В 1	Α	С	Ca	P	Mg	Fe
	Салат из свеклы	60	5,49	5,28	5,02	56,34,0 ,01			5,7	21,09	24,58	35,3	1,0 3
	Борщ из свежей капусты картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,1 9
	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	1,5 9
Второ)Й		1		1						1	L	
•	Макарон отварный	150	7,44	8,39	22,62	232,22	0,08	21,01		26,81	111,9 2	24,81	2,0 1
	Сосиска отварный	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8	10,67	0,9 6
	Сок	200	1,0	0,03	24	94							
	Итого	390	13,64	18,42	57,22	416	0,1	21,01		39,61	196,7 2	35,48	2,9 7
	Итого 3 день	860	16,44	23,37	96,04	629	0,16	21,01	10,29	89,99	249,9 5	61,73	4,5 6

№ реце птур а	Наименова ние блюд	Масса	Пищева	я вещест	ва	Энерге ти- ческая ценнос ть	Витамин	НЫ МГ		Минера	льные ве	ещества,	МГ
							 рвый						
			Б	Ж	У		Вı	Α	С	Ca	Р	Mg	Fe
	Салат морковный	50	044	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,74 5
	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
Второ	Й			•				-	,	•			
	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	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	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

							1
- ⊢							

№ реце птур а	Наименова ние блюд	Macca	Пищева	я вещест	ва	Энерге ти- ческая ценнос ть	Витамин	ІЫ МГ		Минера	льные ве	ещества,	МГ
						Пе	рвый	,					
			Б	Ж	У		В 1	A	С	Ca	P	Mg	Fe
	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	
	Суп картофель ный макароны	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,0 9
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Итого	470	2,97	3,14	36,84	168	0,11		8,25	30,6	66,65	27	1,4 9
Второ	Й	1	1	1			1					l	
-													0,4
	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	1,4 9

							1
							1
							1
							1
							1
							(,
							1 /
1							1 ,

№ рецепт ура	Наименова блюд	Масса	Пище	вая веще	СТВА	Энерге ти- ческая ценнос ть	Витам) Вый	ины мг		Минера	льные в	ещества,	МГ
			Б	Ж	У		В	Α	С	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свежей капуст ы	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	Салат из свеже й капуст	100
	Каша гречне. Масло сливоч	150	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							

Сок	200	1,0	0,03	24	94	0.00	26.72	.		117.04	17.64	
Итого	370	5,76	4,91				36,72	1,09	144,13	117,04		0,3
Итого 6 дней	370	5,76	4,91	44,25	247,78	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
диси												

№ рецепт ура	Наименова блюд	Масса	Пищева	я вещес ⁻	гва	Энерге ти- ческая ценнос ть	Витамин	ны мг		Минера	льные в	ещества,	МГ
						Пер	ВЫЙ						
			Б	Ж	У		Вı	Α	С	Ca	Р	Mg	Fe
	Суп рисовый	250	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,0 9
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Итого	470	0,46	3,6	34,35	176	0,11		8,33	30,98	96,93	29,45	1,4

													9
Вторый													
	Каша гречневая	150	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
	Итого	160	4,76	11,84	14,69	194	0,08	95,72	1,09	145,13	119,04	17,64	0,3
	Итого 6 день	630	5,22	15,44	49,04	370	0,19	95,72	9,42	176,11	215,97	47,09	

Nº	Наименова	Macca	Пищев	ая веще	ства	Энерге	Витам	ины мг		Мине	ральные	веществ	а, мг
реце	В					ти-							
птур	блюд					ческая							
а						ценнос							
						ТЬ							
						Пе	рвый						
			Б	Ж	У		Вı	Α	С	Ca	Р	Mg	Fe
													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
Второ	Й												
-	Каша кукурузная	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
	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	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 7	480	10,56	24,58	66,14	477	0,4	69,06	22	187,1	368,15	62,7	6,1
	день				,		,						,
													I

No	Наименова	Macca	Пищевая вещества	Энерге	Витамины мг	Минеральные вещества, мг
реце	ние			ти-		
птур	блюд			ческая		
а				ценнос		

				ТЬ							
				Пе	рвый						
	Б	Ж	У		Вı	Α	С	Ca	Р	Mg	Fe
100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	
250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,0 9
200	0,2		14	28				6,0			0,4
20	0,08	0,3	5,7	34,8							
470	2,97	3,14	36,84	168	0,11		8,25	30,6	66,65	27	1,4
											_
250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,1 9
20	0,08	0,3	5,7	34,8							
720	6,17	4,62	99,39	428	0,11	0	8,25	30,6	66,65	27	1,4
	250 200 20 470 250	100 1,41 250 2,69 200 0,2 20 0,08 470 2,97 250 2,52 20 0,08	100 1,41 5,08 250 2,69 2,84 200 0,2 20 0,08 0,3 470 2,97 3,14 250 2,52 4,65 20 0,08 0,3	100 1,41 5,08 9,02 250 2,69 2,84 17,14 200 0,2 14 20 0,08 0,3 5,7 470 2,97 3,14 36,84 250 2,52 4,65 19,12 20 0,08 0,3 5,7	B W Y 100 1,41 5,08 9,02 87,4 250 2,69 2,84 17,14 104,75 200 0,2 14 28 20 0,08 0,3 5,7 34,8 470 2,97 3,14 36,84 168 250 2,52 4,65 19,12 150 20 0,08 0,3 5,7 34,8	100 1,41 5,08 9,02 87,4 0,03 250 2,69 2,84 17,14 104,75 0,11 200 0,2 14 28 20 0,08 0,3 5,7 34,8 470 2,97 3,14 36,84 168 0,11 250 2,52 4,65 19,12 150 0,06 20 0,08 0,3 5,7 34,8	B W Y B ₁ A 100 1,41 5,08 9,02 87,4 0,03 250 2,69 2,84 17,14 104,75 0,11 200 0,2 14 28 20 0,08 0,3 5,7 34,8 470 2,97 3,14 36,84 168 0,11 250 2,52 4,65 19,12 150 0,06 20 0,08 0,3 5,7 34,8 20 0,08 0,3 5,7 34,8	5 Ж У B ₁ A C 100 1,41 5,08 9,02 87,4 0,03 32,45 250 2,69 2,84 17,14 104,75 0,11 8,25 200 0,0 14 28 20 2,97 3,14 36,84 168 0,11 8,25 250 2,52 4,65 19,12 150 0,06 10,29 20 0,08 0,3 5,7 34,8	B XK Y B 1 A C Ca 100 1,41 5,08 9,02 87,4 0,03 32,45 37,37 250 2,69 2,84 17,14 104,75 0,11 8,25 24,6 200 0,0 14 28 6,0 20 0,08 0,3 5,7 34,8 8,25 30,6 250 2,52 4,65 19,12 150 0,06 10,29 44,38 20 0,08 0,3 5,7 34,8 10,29 44,38	B XK Y B 1 0,03 A C Ca P 32,45 P 37,37 27,61 250 2,69 2,84 17,14 104,75 0,11 8,25 24,6 66,65 200 0,02 14 28 6,0 6,0 20 0,08 0,3 5,7 34,8 8,25 30,6 66,65 250 2,52 4,65 19,12 150 0,06 10,29 44,38 53,23 20 0,08 0,3 5,7 34,8 10,29 44,38 53,23	B W Y B 1 A C Ca P Mg 100 1,41 5,08 9,02 87,4 0,03 32,45 37,37 27,61 15,16 250 2,69 2,84 17,14 104,75 0,11 8,25 24,6 66,65 27 200 0,02 14 28 6,0 6,0 6,0 6,0 6,0 6,0 7 7 34,8 7 7 34,8 7 30,6 66,65 27 7 250 2,52 4,65 19,12 150 0,06 10,29 44,38 53,23 26,25 26,25 20 0,08 0,3 5,7 34,8 34,8 34,38 34,38 35,23 26,25 26,25 25

№ рецепт	Наименова блюд	Macca	Пищева	я вещест	ва	Энерге	Витамины мг			Минеральные вещества, мг				
=	олюд					ческая								
ура														
						ТЬ								
						Перв	⊥ Rый							
			Б	Ж	У	ПСР	B ₁	Α	С	Ca	Р	Mg	Fe	
	Суп	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,2	
	рисовый с говядиной				•					·			4	
	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	1,6 4	
Второй														
Второн	Каша гречневая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	
	Яйцо отварной	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1	
	Итого	151	12,56	10,21	21,08	293	0,31	0,145	12	172,6	295,2	57,5	3,6	
	Итого 9 день	371	13,02	13,81	55,43	469	0,42	0,145	20,33	203,58	392,13	86,95	5,2 4	

11 день

№ реце птур а	Наименова блюд	Macc a	Пищева	я вещест	ва	Энерге ти- ческая ценнос ть			Минеральные вещества, мг				
			Первый										
			Б	Ж	У		В 1	Α	С	Ca	P	Mg	Fe
	Борщ из свежей капусты картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,1 9
	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	1,5 9
Второ	⊥ Эй												
	Макарон отварный	150	7,44	8,39	22,62	232,22	0,08	21,01		26,81	111,9 2	24,81	2,0 1
	Сосиска отварный	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8	10,67	0,9 6
	Сок	200	1,0	0,03	24	94							
	Итого	390	13,64	18,42	57,22	416	0,1	21,01		39,61	196,7 2	35,48	2,9 7
	Итого 10 день	860	16,44	23,37	96,04	629	0,16	21,01	10,29	89,99	249,9 5	61,73	4,5 6

12 день

№ реце птур а	Наименовав блюд	Macc a	Пищева	я вещест	ъ	Энерге ти- ческая ценнос ть	Витамины мг		Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В 1	Α	С	Ca P Mg			Fe
	Салат из свеклы	60	5,49	5,28	5,02	56,34,0 ,01	_		5,7	21,09	24,58	35,3	1,0 3
	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	1,5 9
Второ	⊥ ЭЙ											l	
•	Каша гречневая	150	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,0 4	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	196,7 2	35,48	2,9 7
	Итого 3 день	860	16,44	23,37	96,04	629	0,16	21,01	10,29	89,99	249,9 5	61,73	4,5 6