

Утверждаю

Директор МКОУ Хамаматыртовская СОШ№2



Гаджиев И.Д.

Согласовано

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по РД в г. Кизляре



Каяев Т.Р.

ПРИМЕРНОЕ 12- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МКОУ «ХАМАМАТЫРТОВСКАЯ СОШ№2 им.З.Х.ХИЗРИЕВА»

Обучающихся в 1-ю смену и 2-ю смену.

Суточная калорийность 2350 ккал

Завтрак в школе 470-587,5 ккал

Обед в школе 705-822,5 ккал

Один день 1328 ккал

возрастная категория 7 -11 лет

10.10.24 ✓

1 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
547/2010	Салат Витаминный	40	1,2	4,8	9,7	85,5	2,5	33	2,2	2,7		2,1	2,1
170/2005	Борщ из свежей капусты и с мясом птицы	250	9,3	1	9,5	86,5	4,7	18	17	4,1		6,7	5,6
694/2005	Картофельное пюре	150	3,06	7,8	30,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
591/2005	Гуляш из говядины	100	11,1	14,3	1,9	180,7	2,7		1,4	1		3,7	9,4
	Сок натуральный	150	0,75	0,02	18	71							
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42	600
	ИТОГО:		29,11	29,47	109,09	735,48							

I - неделя

Вторник

2 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
31987/2012	Салат Винегрет	70	1,9	13,9	11,7	176,6	0,06	0,7	11,2	32,8	46,6	21	1,1
52/2005	Суп рисовый	250	6,8	0,5	18	103,3	0,01	72		13	89	9	0,2
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
591/2005	Гуляш из говядины	70	7,8	10	1,3	126,5	0,6	10		19	172	18	2,3
874/2005	Кисель	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
619/2003	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42	600
	ИТОГО:		25,86	30,47	121,75	843,68							

№ - рецепция

Среды

3 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
71/2012	Салат овощной: свекла, морковь, капуста	50	1,4	6,4	6,7	90,5	3,9	149	6,7	2,5		7,5	3,7
170/2005	Борщ из свежей капусты и с мясом птицы	250	9,3	1	9,5	86,5	4,7	18	17	4,1		6,7	5,6
041/2005	Плов	50/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
686/2005	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
847/2005	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6		2,3	12
1035/2005	Хлеб белый	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
	Сметана	40	1,09	11,94	1	5,36	0,8	7,1	0,1	3,4		0,8	0,4
	ИТОГО:		46,35	57,76	123,02	880,23							

I - неделя

Центвер

4 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
71/2012	Салат капуста с зеленым горошком и кукурузой	100	1,4	6,4	6,7	90,5	3,9	14 9	6,7	2,5		7,5	3,7
52/2005	Суп рисовый	250	6,8	0,5	18	103,3	0,01	72		13	89	9	0,2
679/2005	Гречка отварная	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,0 45	12	150,6	218, 4	52,7	2,6
287/2005	Тефтели из говядины	70	5,2	6,4	6,7	105	1,9	4	0,7	1,5		3,3	3,1
686/2005	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035/2005	Хлеб белый	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
	ИТОГО:		24,1	20,36	76,61	722,32							

И - медведь

Пятница

5 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
33/2005	Салат Витаминный	50	1,8	2,7	10,2	68,8	2,4	0,3	5,7	3,2		5,1	4,5
71/2005	Суп куриный	250	5,5	0,5	8,5	59,3	3,5	18	5,3	1,9		6,2	3,9
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
	Сосиска	50	5,5	12	0,2	130,5	6,3			1,8		2,5	5
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
242/2005	Какао	100	2,9	2,9	17,2	102	2	2,2	0,9	8,6		3,1	2,8
	ИТОГО:		23,49	24,07	80,29	614,68							

медика

Судобит

6 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
42/2004	Салат Вкусный	60	1,2	0,2	3,8	22,2	1,9	25	10	2,2		3	2
170/2005	Суп куриный	250	9,5	7,2	10,8	144,3	3,3	111	14	4,7		8,1	14
591//2005	Гречка отварная	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
591/2005	Гуляш из говядины	100	11,1	14,3	1,9	180,7	2,7		1,4	1		3,7	9,4
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
242/2005	Какао	100	2,9	2,9	17,2	102	2	2,2	0,9	8,6		3,1	2,8
	ИТОГО:		34,6	31,66	72,22	765,28							

№ недели

Почерк

7 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
42/2004	Салат Вкусный	60	1,2	0,2	3,8	22,2	1,9	25	10	2,2		3	2
170/2005	Борщ из свежей капусты и с мясом птицы	250	9,3	1	9,5	86,5	4,7	18	17	4,1		6,7	5,6
694/2005	Картофельное пюре	150	3,06	7,8	30,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
591/2005	Гуляш из говядины	100	11,1	14,3	1,9	180,7	2,7		1,4	1		3,7	9,4
	Сок натуральный	150	0,75	0,02	18	71							
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
	Пряник	60	4,5	3	40,32	206,34							
	ИТОГО:		32,11	27,77	121,71	789,52							

II - неделя

Вторник

8 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
14/2010	Салат из овощей (морковь, свекла, капуста)	60	1,2	3,4	3,4	48,9	2,1	17	9,9	1,9		3,1	2,6
170/2005	Борщ из свежей капусты и с мясом птицы	250	9,3	1	9,5	86,5	4,7	18	17	4,1		6,7	5,6
041/205	Плов из мяса птицы	50/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
847/2005	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6		2,3	12
686/2005	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
	ИТОГО:		45,06	42,82	118,75	833,27							

II курс

среда

9 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
21/2005	Салат Витаминный	70	1	1,8	5,3	42,7	1,9	37	27	2,8	0,00	3,9	4,7
71/2005	Суп – лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13	0,00	10	0,00	19,5	17,5	10	0,9
694/2005	Картофельное пюре	150	3,06	7,8	30,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
	Рыба жаренная с соусом	75	13,87	7,85	6,53	150,00	0,10	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96
874/2005	Кисель	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6
347/2005	Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,00	5,00	8,00	96,1	0,00	2,30
	ИТОГО:		22,74	24,55	91,59	547,18							

й - неделя

четверг

10 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
547/2010	Салат Витаминный	40	1,2	4,8	9,7	85,5	2,5	33	2,2	2,7		2,1	2,1
39/2012	Суп фасолевый с вермишелью	250	6,5	1,5	12	89,3	4,5	15	5,5	2,8		8	5,3
591//2005	Гречка отварная	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
287/2005	Тефтели из говядины	70	5,2	6,4	6,7	105	1,9	4	0,7	1,5		3,3	3,1
686/2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
	ИТОГО:		23,6	19,76	93,61	703,32							

У-медведь

пятица

11 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
558/2005	Салат из капусты с зеленым горошком и морковью	70	1,2	4,3	4,1	59,7	1,9	11	20	2,5		2,4	1,9
204/2005	Суп рисовый с говядиной	250	7,8	5	7,2	105,8	4	5,3	7,9	2,3		6,1	8
688/2005	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
454/2005	Соус из мяса птицы	100	3,8	1,5	4,7	47,1	3,4	15	5,5	1,6		3,9	3,3
686/2005	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
	ИТОГО:		21,56	16,77	86,88	574,12							

11-медия

суббота

12 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
42/2004	Салат Вкусный	60	1,2	0,2	3,8	22,2	1,9	25	10	2,2		3	2
170/2005	Суп куриный	250	9,5	7,2	10,8	144,3	3,3	111	14	4,7		8,1	14
591//2005	Гречка отварная	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
591/2005	Гуляш из говядины	100	11,1	14,3	1,9	180,7	2,7		1,4	1		3,7	9,4
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
242/2005	Какао	100	2,9	2,9	17,2	102	2	2,2	0,9	8,6		3,1	2,8
	ИТОГО:		34,6	31,66	72,22	765,28							