

Утверждаю:

Директора МКОУ «Геметюбинская СОШ им
Амангишиевой З.Т.»  Савкатова Э У.

« 01 » 09 2023-2024г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
12 ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
для МКОУ «Геметюбинская СОШ им Амангишиевой З.Т.»
с.Геметюбе,
Бабаюртовского района.**

1 ДЕНЬ													
Завтрак													
№ рецепт уры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
172	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220				12	132	89	3
266	Какао с молоком	200	4	5	18	123			2	150	124	26	1
368	Банан	100	2	1	21	96			10	8	28	42	1
3	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157				86	82	14	1
35	Салат из капусты с горошком	50	1	4	4	43							
0,15	Пряник	100	3										
	Итого		21	85	113	1103							

1 ДЕНЬ													
Обед													
№ рецепт уры	Наименование блюد	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
75	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135			11	32	45	20	1
172	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220				12	132	90	3
266	Какао с молоком	200	4	5	18	123			2	150	124	26	1
3	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157				86	82	14	1
35	Салат из капусты с горошком	50	1	4	4	43	0		11	20	13	7	
368	Банан	100	2	1	21	96			10	8	28	42	1
0,15	Пряник	100	3	62	30								
	Итого		23	88	118	1241							

2 ДЕНЬ													
Завтрак													
№ рецепт уры	Наименование блюد	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
198	Курица , тушенная в соусе	90	14	17	7	168					3		
114	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	4	26	162				10	138	92	3
391	Чай с сахарам	200				50					4		
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
0,15	Пряник	100	3	62	30	467							
35	Салат из капусты с горошком	50	1	4	4	43			11	20	13	7	
											4		
368	Яблоки	100			10	41			10	16	11	9	2
	Итого		26	91	92	1046							

2 ДЕНЬ													
ОБЕД													
№ рецепт уры	Наименование блюد	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
198	Курица тушеная в соусе	90	14	17	7	168					3		
73	Суп перловый	250	3	5	10	121		1	7	36	74	28	1
114	Каша гречневая	100	6	4	26	162		2		10	138	92	3
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
35	Салат из капусты с горошком	50	1	4	4	43			11	20	13	7	
391	Чай с сахаром	200				50					4		
368	Яблоки	100			10	41			10	16	11	9	2
015	Пряник	100	3	62	30	467							
	Итого		29	96	102	1172							

3 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
№ реце пту ры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Е	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
170	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	173		2		12	132	89	3
1034, 2	Салат из свеклы с яблоком	50	3	4	8	85			6	101	81	22	1
399	Сок натуральный	200	1		25	110			8	40	36	20	1
3	Бутерброд с сыром	150	5	7	15	157		1		86	82	14	0
399	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06		38,00	35,00		11,00	0,10
074	Зефир	100	0,40	0,10	39,90	83							
	Итого		16,2	17,3	120,4	643							

3 ДЕНЬ													
ОБЕД													
№ рецеп туры	Наименование блюد	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
214	Суп гороховый	250	8	2	23	140		0	6	43	146	36	2
170	Каша пшенная рассыпчатая	150	6	6	25	173		0		12	132	89	3
399	Сок натуральный	200	1		25	110			8	40	36	20	
1034,0 2	Салат из свеклы с яблоком	60	3	4	8	85			6	101	81	22	1
3	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157				86	82	14	1
399	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	75	0,06		38	35		11	0,10
074	Зефир	50	0,40	0,10	39,90	83,00	0,04			10	34,5	6,5	0,5
	Итого		24,2	19,3	143,4	823							

4 ДЕНЬ													
ЗАВТРА													
№ рецепт уры	Наименование блюد	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
88	Каша молочная манная	150	5	6	20	146			1	139	115	18	
391	Чай с сахаром	200				50					4		
3	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157				86	82	14	1
42	Салат из тертой моркови	100	1	5	7	78		1	2	18	37	25	
368	Банан	100	2	1	21	96		1	10	8	28	42	1
0	Печенье	30	2	3	22	125			17	5			1
	Итого		15	22	85	652							

4 ДЕНЬ													
ОБЕД													
№ рецепт уры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
73	Суп перловый	250	2	5	10	121			7	36	74	28	1
88	Каша молочная манная	150	5	6	20	146			1	139	115	18	
42	Салат из тертой моркови	100	1	5	7	78			2	18	37	25	
			5	5	0	63				22	77	5	1
3	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157				86	82	14	1
0	Печенье	30	2	3	22	125			17	5			1
391	Чай с сахаром	200				4					4		
368	Банан	100	2	1	21	96				10	28	42	1
	Итого		22	32	95	790							

5 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
№ рецепт уры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
177	Каша молочная овсяная	200	6	8	32	230			21	7	61	21	1
143	Яйцо вареные	1	5	5		263		0		22	77	5	1
1034,2	Салат из свеклы с яблоками	60	3	4	5	85			4	87	54	14	1
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115			6	101	81	22	1
0	Печенье	39	2	2	22	125			17	5			1
399	Сок натуральный	200	1		25	110			8	40	36	20	
368	Яблоки	100			10	41			10	16	11	9	2
	Итого		19	23	109	969							

5 ДЕНЬ													
ОБЕД													
№ рецепт уры	Наименование блюد	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
1034,02	Салат из свеклы с яблоками	60	3	4	32	85			4	87	54	14	1
56.01	Борщ со свежей капусты	250	3	5	8	94				36	50	23	1
143	Яйцо вареное	1	5	5		263				22	77	5	1
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
177	Каша молочная овсяная	200	6	8	32	230			21	7	61	21	1
	Сметана												
399	Сок натуральный	200	1		25	110			8	40	36	20	
0	Печенье	30	2	2	22	125			17	5			1
368	Яблоки	100		0	10	41				16	11	9	2
	Итого		22	28	144	1053							

6 ДЕНЬ													
Завтрак													
№ рецепт уры	Наименование блюдо	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Рр	С	Са	Р	Mg	Fe
172	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220		3	21	7	61	21	1
42	Салат из тертой моркови	100	1	5	7	78		1	2	18	37	25	
401	Кефир	200	5	5	7	96			1	240	190	289	
3	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		1		86	82	14	1
0,15	Пряник	100	3	62	30	467			17	125			1
399	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06		38,00	35,00		11,00	0,10
	Итого		20,8	87,2	95,5	1053							

6 ДЕНЬ													
ОБЕД													
№ рецепт уры	Наименование блюдо	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
30	Суп молочный с рисовой крупой	150	4,40	3,80	15,80	116	0.06		0,60	118			0,40
172	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220		3	21	7	61	21	1
3	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		1		86	82	14	1
401	Кефир	200	5	5	7	96			1	240	190	28	0
399	Мандарин	100	0,80	0,20	7,5	35			38	35		11	1
0,15	Пряник	100	3	62	30	467			17	5			1
	Итого		24,2	86	104,3	1091							

7 ДЕНЬ													
Завтрак													
№ рецепт уры	Наименование блюдо	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
114	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	4	26	162				10	136	92	3
175	Гуляш из говядины	100	15	16	3	211			2	12	159	21	2
391	Чай с сахаром	200				50					4		
3	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157				86	82	14	1
0	Печенье	30	2	3	22	125			17	5			1
38	Салат из свеклы	50	2	3	5	47							
399	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35							
	Итого		30,80	33,2	78,5	787							

7 ДЕНЬ													
Обед													
№ рецепт уры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
75	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135			11	32	45	20	1
38	Салат из свеклы	50	2	3	5	47							
114	Каша гречка	100	6	4	26	162				10	138	92	3
175	Гуляш из говядины	100	15	16	3	211			2	12	159	21	2
3	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157				86	82	14	1
391	Чай с сахаром	200				50					4		
0	Печенье	30	2	3	22	125			17	5			1
399	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35							
	Итого		32,8	36,2	83,5	922							

8 ДЕНЬ													
Завтрак													
№ рецепт уры	Наименование блюдо	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
199	Плов из курицы	150	16	16	24	229			4	31	242	60	2
0.06	Йогурт	1	5	3	4	63			1	122		15	
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
368	Яблоки	100			10	41			10	16	11	9	2
	Итого		23	23	53	448							

8 ДЕНЬ													
ОБЕД													
№ рецепт уры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
199	Плов из курицы	150	16	16	24	229		7	4	31	242	60	2
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	7	11	160		2	2	13	66	12	2
0.06	Йогурт	1	5	3	4	63			1	122		15	
1	Бутерброд с маслом	35	3	4	15	115				8	28	10	
368	Яблоки	100			10	41			10	16	11	9	2
	Итого		27	30	64	608							

9 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
№ рецепт уры	Наименование блюдо	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Е	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
170	Каша пшенная	150	6	8	25	173		2		12	132	89	1
45	Винегрет овощной	200	3	12	17	190	4	1	18	44	90	37	2
399	Сок натуральный	200	1		25	110			8	40	36	20	1
3	Бутерброд с сыром	150	5	7	15	157		1		86	82	14	0
0	Печенье	30	2	2	22	125			17	5			1
368	Банан	100	2	1	21	96			10	8	28	42	1
	Итого		19	28	116	851							

9 ДЕНЬ													
ОБЕД													
№ рецеп туры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
78	Суп рисовый	100	2	3	5	56		0	2	17	58	14	1
170	Каша пшенная рассыпчатая	150	6	6	25	173		0		12	132	89	3
399	Сок натуральный	200	1		25	110				40	36	20	
45	Винегрет овощной	200	3	12	17	190			18	44	90	37	2
3	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157				86	82	14	1
368	Банан	100	2	1	21	96			10	8	28	42	1
0	Печенье	30	2	3	22	125			17	5			1
	Итого		21	32	105	907							

10 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
№ рецепт уры	Наименование блюдо	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
169	Каша перловая	150	8	8	37	259		2		19	199	133	4
391	Чай с сахаром	200				50					4		
175	Гуляш из говядины	100	15	16	3	211		4	2	12	159	21	2
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
074	Зефир	100	0,40	0,10	39,90	83							
399	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35			38	35		11	0,10
	Итого		26,2	28,3	102,4	753							

10 ДЕНЬ													
ОБЕД													
№ рецепт уры	Наименование блюдо	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
140	Суп макаронными изделиями	250	5	7	11	160			2	13	66	12	2
169	Каша перловая	150	8	8	37	259					3		
175	Гуляш из говядины	100	15	16	3	211			2	12	159	21	2
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
074	Зефир	100	0,40	0,10	39,90	83							
391	Чай с сахаром	200				4					4		
399	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35			38	35		11	0,10
	Итого		31,2	35,3	113,4	867							

11 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
№ рецепт уры	Наименование блюد	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
177	Каша пшеничная	200	7	8	27	202			2	197	184	38	1
143	Яйцо вареные	1	5	5		263		0		22	77	5	1
3	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157				86	82	14	1
0,15	Пряник	100	3	62	30	467							
399	Сок натуральный	200	1		25	110			8	40	36	20	
368	Яблоки	100			10	41			10	16	11	9	2
	Итого		21	82	107	1240							

11 ДЕНЬ													
ОБЕД													
№ рецепт уры	Наименование блюдо	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
177	Каша пшенная	200	7	8	27	202			2	191	184	38	1
78	Суп рисовый	100	2	3	5	56			2	17	58	14	1
143	Яйцо вареное	1	40	5		63				22	77	5	1
3	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157				86	82	14	1
399	Сок натуральный	200	1		25	110			8	40	36	20	
0,15	Пряник	100	3	62	30	467							
368	Яблоки	100		0	10	41				16	11	9	2
	Итого		58	85	112	1096							

12 ДЕНЬ													
Завтрак													
№ рецепт уры	Наименование блюдо	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Рр	С	Са	Р	Mg	Fe
137	Макароны отварные	150	5	9	30	213		3		3	21	5	5
198	Курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168					3		
391	Чай с сахаром	200				50					4		
368	Банан	100	2	1	21	96			10	8	28	26	1
3	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		1		86	82	14	1
42	Салат из тертой моркови	100	1	5	7	78		1	2	18	37	25	
0	Печенье	30	2	3	22	125			17	5			1
	Итого		29	42	102	887							

12 ДЕНЬ													
ОБЕД													
№ рецепт уры	Наименование блюد	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
137	Макароны отварные	150	5	9	30	213		3		3	21	5	5
198	Курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168					3		
42	Салат тертой моркови	100	1	5	7	78		1	2	18	37	25	
3	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		1		86	82	14	1
214	Суп гороховый	250	8	2	23	140		2	6	43	146	36	2
391	Чай с сахаром	200				50					4		0
368	Банан	100	2	1	21	96			10	8	28	26	1
0	Печенье	30	2	3	22	125			17	5			1
	Итого		37	41	125	1027							