

Согласовано:

Начальник ТО Управления

по РД в г.Кизляре

_____ Каяев Т.Р.

« _____ » _____ 2023г.

Утверждаю:

Директора МКОУ «Геметюбинская СОШ
им. Амангишиевой З.Т.»



_____ Савкатова Э.У.

_____ 2023 г.

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

1 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ 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
10	Салат из зелёного горошка	100	2.98	5.19	6.25	83.60	0,11	0.68	11.00	21.45	59.95	20.80	0.68
52	Суп рисовый	250	5	7	12	140			6	43	6	36	14,6
177	Каша овсяная	200	6	8	32	230			21	7	3	21	61
424	Яйца отварные	40	5,1	4,60	0,30	63	0,03	0,10		22	76,80	4,80	1
3	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
42	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,40	0	26	0,07	88	50	3,50	0,10
	Йогурт	120	2.5	2.0	13.5	83.5							
	Итого		25,9	33,74	79,05	751,5							

2 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ 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
33	Салат из свеклы	50	2	3	5	47	0,01	0	4		54	14	1
214	Суп картофельный с горохом	250	8	2	23				6	43	146	36	2
679	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02	0	12,98	208,5	67,50	3,95
591	Гуляш	80\75	19.72	17.89	4.76	168.20	0.17	0,00	1,28	24,36	194,6 9	26,01	2,32
3	Бутерброд с маслом	35	02,5	2,0	15	115				8	28	10	1
42	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,40	0	26	0,07	88	50	3,50	0,10
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123			2	150	124	26	1
368	Яблоки	100			10	41	26		10	16	1	9	2
	Итого		46	38,45	111,6	761,05							

3 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

<i>№ рецепт уры</i>	<i>Наименование блюдо</i>	<i>Масса, г</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетиче ская ценность, ккал</i>	<i>Витамины, мг</i>			<i>Минеральные вещества, мг</i>			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>А</i>	<i>С</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
20	Салат из белокочанной капусты	50	1	4	4	43			11	20	13	7	
200	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11		9,6	20,68	61,14	24,90	0,94
177	Каша пшенная	200	7	8	27	202			2	191	184	38	1
424	Яйца отварные	40	5,1	4,60	0,30	63	0,03	0,10		22	76,80	4,80	1
41	Масло сливочное	10	0	8,20	0,10	75		59		1			0
1	Хлеб пшеничный	30	2.13	0,33	13.92	68.7	0,03			6			0,51
42	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,40	0	26	0,07	88	50	3,50	0,10
393	Чай с лимоном	180	0,02	0	10,1	42,2							
	Сгущенка												
590	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,55	0,04			10	34,5	6,5	0,05
847	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03			10,0	75,8		2,20
	Итого		23,65	36,8	118,49	901,15							

4 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ 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
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	0	6,25	24,28	44	30,75	1,08
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,9		6,60	19,68	53,32	21,60	0,87
172	Каша пшеничная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
41	Масло сливочное	10	0	8,20	0,10	75		59		1			0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03			6			0,51
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	28				6			40
847	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03			10,0	75,8		2,20
091	Пряник	50	2,70	2,70	34,80	172,0							
	Сгущенка												
	Итого		15,72	22,24	130,46	769,6							

5 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ 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
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	0,03	0	7,95	20,13	24,10	12,81	0,53
204	Суп рисовый с говядиной	200	7,18	2,94	11,76	102,26	0,10		6,70	21,01	95,87	25,93	1,18
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17		1,28	24,36	194,6 9	26,01	2,32
393	Чай с лимоном	180	0,2		10,1	42,2							
41	Масло сливочное	10	0	8,20	0,10	75		59		1			0
1	Хлеб ржаной	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045			9			0,76
42	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,40	0	26	0,07	88	50	3,50	0,10
399	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06		38,00	35,00		11,00	0,10
	Итого		38,74	40,89	85,71	785,47							

6 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецеп туры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
1034,0 2	Салат из свеклы с яблоком	60	3	4	8	85			6	101	81	22	1
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,9	0	6,60	19,68	53,32	21,60	0,87
166	Каша рассыпчатая с овощами(гречневая)	100	5,1	6,8	23,5	176,7			0,3				
	Мясо курица	20											
3	Бутерброд с маслом	35	2,5	2,0	15	115				8	28	10	1
42	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,40	0	26	0,07	88	50	3,50	0,10
401	Кефир 3,2%	200	5	5	7	96			1	240	190	28	
074	Зефир	100	0,40	0,10	39,90	83,00	0,04			10	34,5	6,5	0,5
	Итого		20,47	23,12	107,11	675,9							

7 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ 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
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	0	6,15	13,92	26,98	12,45	0,51
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	0	5,81	38,08	87,18	35,30	2,03
189	Каша рисовая с овощами	150	49,58	1,18	33,12	145,03	0,01	0,05	13,46	54,39	0,34	12,88	0,03
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,45			9			0,76
42	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,40	0	26	0,07	88	50	3,50	0,10
399	Сок фруктовый	200	1		25	110			8	40	36	20	
394	Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04		10,00	8,00		42,00	0,60
590	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,55							
	Итого		67,65	20,01	158,39	889,11							

8 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ 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
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	0,68	11,00	21,45	59,95	20,80	0,68
197	Рассольник петербургский с перловой крупой	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	0	6,03	21,16	57,56	20,72	0,78
390	Каша манная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	36,7 2	1,09	192,17	156,05	23,52	0,30
424	Яйца отварные	40	5,1	4,60	0,30	63	0,03	0,10		22	76,80	4,80	1
41	Масло сливочное	10	0	8,20	0,10	75		59		1			0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03			6			0,51
42	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,40	0	26	0,07	88	50	3,50	0,10
399	Сок фруктовый	200	1		25	110			8	40	36	20	
394	Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04		10,00	8,00		42,00	0,60
	Итого		22,95	31,96	99,54	786,44							

9 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ 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
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0	19,47	22,42	16,57	9,10	0,31
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82	0,04		8,23	35,5	42,58	21,00	0,95
306	Каша перловая	150	3,03	0,36	0,3	104,445	0,0293	0	0	12,402 2	0	0	0,587 4
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17		1,28	24,36	194,6 9	26,01	2,32
3	Бутерброд с маслом	35	2,5	2,0	15	115				8	28	10	1
			4,92	0,84	0,78	117	0,138			19,8			2,52
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04		1,3	122,05			0,56
394	Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04		10,00	8,00		42,00	0,60
	Сметана												
	Итого		37,49	32,34	172,94	878,785							

10 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ 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
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	0,03	0	7,95	20,13	24,10	12,81	0,53
233	Суп вермишелевый	250	2,68	2,83	17,14	104,7	0,11		8,25	24,6			1,08
172	Каша пшеничный молочный	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
41	Масло сливочное	10	0	8,20	0,10	75		59		1			0
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0,045			8,7			0,6
42	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,40	0	26	0,07	88	50	3,50	0,10
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	28				6			40
091	Пряник	50	2,70	2,70	34,80	172,0	0,06		1,05	180,00			0,15
847	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,00	5,00	8,00	96,1		2,30
	Итого		16,67	29,04	123,24	802,26							

11 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ 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
38	Салат из морковки с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	0	6,25	24,28	44	30,75	1,08
235	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,40	3,80	15,8	116,00	0,06		0,60	118,0	0	0	0,40
688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	25,2 0	0	5,83	44,60	25,34	1,33
301	Птица тушеная	80	17,92	14,58	5,62	225,00	0,06	43,0 0	0,54	56,10	138,2 0	23,90	1,77
41	Масло сливочное	10	0	8,20	0,10	75		59		1			0
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0,045			8,7			0,6
42	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,40	0	26	0,07	88	50	3,50	0,10
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	28				6			40
399	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06		38,00	35,00		11,00	0,10
	Итого		34,9	35,69	96,66	822,14							

12 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ 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
33	Салат из свеклы	50	2	3	5	47			4	67	54	14	1
336	Тушеная капуста	150	2,78	6,84	34,52	213,52	0,23	31,5 0	31,50	21,96	119,5 9	43,99	1,73
189	Каша овсяная с молоком	200	6,73	9,9	24,95	215,16	0,13	0,05	1,32	154,44	192,7 2	54,12	2,64
41	Масло сливочное	10	0	8,20	0,10	75		59		1			0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03			6			0,51
42	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,40	0	26	0,07	88	50	3,50	0,10
399	Сок фруктовый	200	1		25	110			8	40	36	20	
847	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,0	10,0	75,8		20,20
091	Пряник	50	2,70	2,70	34,80	172,0							
	Итого		20,06	34,32	148,09	984,78							

