

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



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

1 день													
Завтрак													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
177	Молочная пшённая каша	200	7	8	27	202			2	191	184	38	1
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
152	Вафли	24	0,7	0,79	18,6	85							
399	Сок	200	1	0	25	110			8	40	36	20	
3	Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57	0,04		5	25	18,33	14,17	0,50
154	Запеканка творожно- манная	55	6	4	6	130				63	65	8	
3	Сгущённое молоко	10	0,72	0,85	5,6	32							
	Итого	624	11,92	18,14	110,03	731			15	327	331,33	90,17	2,50

1 день													
Обед													
№ рецеп туры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
177	Молочная пшённая каша	200	7	8	27	202			2	191	184	38	1
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
152	Вафли	24	0,7	0,79	18,6	85							
399	Сок	200	1	0	25	110			8	40	36	20	
3	Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57	0,04		5	25	18,33	14,17	0,50
154	Запеканка творожно- манная	55	6	4	6	130				63	65	8	
140	Суп с макаронными изделиями	250	3	7	11	160			2	13	66	12	2
3	Скушенное молоко	10	0,72	0,85	5,6	32							
	итого	874	18,92	25,14	121,03	891			17	340	397,33	102,17	4,50

2 день													
Завтрак													
№ рецеп- туры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины , мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
199	Плов с курицей	150	16	16	24	229			4	31	242	60	
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
74	Зефир	100	0	0	40	83							
391	Чай с сахаром	200	0	0	0	50					4		
3	Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	0,04		5	25	18,33	14,17	0,50
42	Салат из моркови	100	1	5	7	78		1	2	18		25	37
	итого	685	21,5	25,5	98,83	603,82	0.04	1	11	82	292,33	109,17	38,50

2-день обед

[illegible]

туры			Б	Ж	У	ценность	В1	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
172	Молочная пшеничная каша	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
279	Оладьи	165	35	33	72	437			1	187	511	71	7
74	Зефир	100	0	0	40	83							
399	Сок	200	1	0	25	110					4		
3	Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	0,04		5	25	18,33	14,17	0,50
3	Молоко	10	0,72	0,85	5,6	32							
3 день Обед													
№	Наименование	Масса,	Пищевые вещества			Энергети	Витамины, мг			Минеральные вещества,			
рецеп	блюд	г				ческая				мг			
туры			Б	Ж	У	ценность	В1	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												
	каша												
172	Молочная	200	6	8	29	220			21	7	61	21	1
	пшеничная												

279	Оладьи	165	35	33	72	437			1	187	511	71	7
74	Зефир	100	0	0	40	83							
399	Сок	200	1	0	25	110			8	40	36	20	
3	Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	0,04		5	25	18,33	14,17	0,50
178	Суп рисовый	100	2	3	5	56							
3	Молоко сгущённая	10	0,72	0,85	5,6	32							
	итого	675	39,22	37,35	189,43	993,82	0,04		35	259	626,33	126,17	8,50

4 день													
Завтрак													
Номер рецеп туры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
137	Макаронные изделия с маслом	150	5	9	30	213				3	21	5	5
35	Салат из капусты с зеленым горошком	50	1	4	4	43		1	11	20	13	7	
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
0	Печенья	30	2	3	22	125			17	5			1
391	Чай с сахаром	200	0	0	0	50					4		
3	Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	0,04		5	25	18,33	14,17	0,50
175	Гуляш из говядины	100	15	16	3	211			2	12	159	21	2
	итого	565	20,50	27,50	56,83	558,82	0,04	1	35	70	223,33	52,17	4,50

4 день													
Обед													
Номер рецеп туры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
137	Макаронные изделия с маслом	150	5	9	30	213				3	21	5	5
35	Салат из капусты с зеленым горошком	50	1	4	4	43		1	11	20	13	7	
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
0	Печенье	30	2	3	22	125			17	5			1
391	Чай с сахаром	200	0	0	0	50					4		
3	Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	0,04		5	25	18,33	14,17	0,50
175	Гуляш из говядины	100	15	16	3	211			2	12	159	21	2
75	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135			1	32	45	20	1
	итого	765	27,50	39,50	91,83	949,82	0,04	1	36	105	288,33	77,17	10,50

5 день													
Завтрак													
Номер рецеп туры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
3	Птица запечённая	85	19	16	0,06	221	0,06		2	43	149	19	1
45	Винегрет	200	3	12	17	190		4		44	90	37	2
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
0	Печенье	30	2	3	22	125			17	5			1
399	Сок фруктовый	200	1	0	25	110			8	40	36	20	
3	Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	0,04		5	25	18,33	14,17	0,50
	ИТОГО	650	26,50	35,50	91,89	818,82	0,10	4	32	165	321,33	100,17	5,50

5 день Обед

Номер рецеп туры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
3	Птица запечённая	85	19	16	0.06	221	0,06		2	43	149	19	1
45	Винегрет	200	3	12	17	190		4		44	90	37	2
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
0	Печенье	30	2	3	22	125			17	5			1
399	Сок фруктовый	200	1	0	25	110			8	40	36	20	
3	Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	0,04		5	25	18,33	14,17	0,50
214	Суп гороховый	250	8	2	23	140			6	43	146	36	2
	итого	870	35,50	37,50	114,83	958,82	0,10	4	38	208	467,33	136,17	7,50

7 день

Завтрак													
Номер рецеп туры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества, мг			Энергети ческая ценность	Витамины , мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
216	Капуста тушеная	100	2	4	7	78			5	24	21	10	
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
143	Яйцо	1	5	5	0	63				22	77	5	1
152	Вафли	100	2,92	3,33	77,5	354,77							
391	Чай с сахаром	200	0	0	0	50					4		
3	Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	0,04		5	25	18,33	14,17	0,50
	итого	536	12,42	12,83	121,83	718,59	0,04		10	79	148,33	39,17	2,50

7 день

Обед													
Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества, мг			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
216	Капуста тушеная	100	2	4	7	78			5	24	21	10	
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
152	Вафли	100	2,52	3,33	77,5	354,17							
391	Чай с сахаром	200	0	0	0	50					4		
3	Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	0,04		5	25	18,33	14,17	0,50
143	Яйцо	40 (1шт)	5	5	0	63				22	77	5	1
140	Суп макаронный	250	3	7	11	160			2	13	66	12	2
Итого		785	15,02	23,83	123,33	877,99	12			92	214,33	51,17	

8 день

Завтрак													
Номер рецеп туры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины , мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
114	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	4	26	162				10	138	92	3
42	Салат из моркови	100	1	5	7	78		1	2	18	37	25	
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
74	Зефир	100	0	0	40	83							
391	Чай с сахаром	200	0	0	0	50					4		
3	Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	0,04		5	25	18,33	14,17	0,50
175	Гуляш с говядиной	100	15	16	3	211			2	12	159	21	2
	итого	735	28,50	30,50	103,83	756,82	0,04	1	19	73	384,33	141,17	6,50

8 день													
Обед													
Номер рецеп	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамины , мг			Минеральные вещества, мг			

<i>туры</i>			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>ценность</i>	<i>В1</i>	<i>Е</i>	<i>С</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
114	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	4	26	162				10	138	92	3
42	Салат из моркови	100	1	5	7	78		1	2	18	37	25	
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
74	Зефир	100	0	0	40	83							
391	Чай с сахаром	200	0	0	0	50					4		
3	Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	0,04		5	25	18,33	14,17	0,50
175	Гуляш с говядиной	100	15	16	3	211			2	12	159	21	2
78	Суп с рисом	100	2	3	5	56			2	17	58	14	1
	итого	835	26,50	32,50	108,83	812,82	0,04	1	11	90	442,33	176,17	7,50

<i>9 день</i>													
<i>Завтрак</i>													
<i>Номер рецептуры</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Масса, г</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамины , мг</i>			<i>Минеральные вещества, мг</i>			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>Е</i>	<i>С</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
170	Каша пшённая рассыпчатая	150	6	6	25	173				12	132	89	3
35	Салат капуста с зелёным горошком	50	1	4	4	43		1	7	20	13	7	
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1

0	Печенье	30	2	3	22	125			17	5			1
399	Сок фруктовый	200	1	0	25	110			8	40	36	20	
0,06	Йогурт	1	5	3	4	63			1	122		15	
	итого	466	17	20	95	629		1	33	227	209	141	4

9 день													
Обед													
Номер рецеп туры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины , мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
170	Каша пшённая рассыпчатая	150	6	6	25	173				12	132	89	3
35	Салат капуста с зеленым горошком	50	1	4	4	43		1	7	20	13	7	
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
0	Печенье	30	2	3	22	125			17	5			1
399	Сок фруктовый	200	1	0	25	110			8	40	36	20	
140	Суп с макаронными	250	3	7	11	160			2	13	66	12	2

	итого	585	23,42	24,83	129,33	806,52	0,04		9	64	292,33	84,17	1,50

10 день													
обед													
Номер рецеп туры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины , мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
199	Плов с курицей	150	16	16	24	229			4	31	242	60	
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
152	Вафли	100	2,92	3,33	77,5	354,17							
391	Чай с сахаром	200	0	0	0	50					4		
3	Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	0,04		5	25	18,33	14,17	0,50
56,01	Борщ	250	3	5	8	94			19	36	50	23	1
	итого	835	24,42	28,83	137,33	899,99	0,04		28	100	342,33	107,17	2,50

11 день													
Завтрак													
Номер рецеп туры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины , мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
91	Пюре картофельное	105	2	3	15	121			18	28	66	22	1
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
0	Печенье	30	2	3	22	125			17	5			1
401	Кефир	200	5	5	7	96			1	240	190	28	
3	Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	0,04		5	25	18,33	14,17	0,50
175	Гуляш с говядины	100	15	16	3	211			2	12	159	21	2
	итого	570	26,50	31,50	74,83	725,8	0,04		43	318	461,33	95,17	5,50

11 день													
Обед													
Номер рецеп туры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины , мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
91	Пюре картофельное	105	2	3	15	121			18	28	66	22	1
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
0	Печенье	30	2	3	22	125			17	5			1
401	Кефир	200	5	5	7	96			1	240	190	28	
3	Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	0,04		5	25	18,33	14,17	0,50
175	Гуляш с говядины	100	15	16	3	211			2	12	159	21	2
214	Суп гороховый	250	8	2	23	140			6	48	146	36	2
	итого	820	34,50	33,50	97,83	865,82	0,04		47	366	607,33	131,17	7,50