

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



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
12 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	Наимено вание 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	Бутербро д 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													
№ рецеп туры	Наимено вание 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	Бутербр од 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			2	18	37	25	
75	Суп фасолев ый с овощами	250	2	3	5	135			1	32	45	20	1
	итого	935	21,5	28,5	103,83	747,82	0.04		12	114	374,33	129,17	2,5

3 день																
Обед																
№ рецеп туры	Наименова ние блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Mg	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				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 рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая 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	Наименова ние блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Ca	P	Mg	Fe	
137	Макаронны е 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 рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая 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
	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 рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая 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

6 день													
Завтрак													
Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
30	Суп молочный с рисом	200	4	4	16	116	0,06		1	118			1
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
143	Яйцо	40 (1шт)	5	5	0	63				22	77	5	1
	итого	675	11,50	13,50	83,83	484,82	0,10		6	173	127,33	29,17	3,50

7 день													
Завтрак													
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
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 рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	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 рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая 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
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

9 день													
Завтрак													
Номер рецеп туры	Наимено вание 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 рассыпча тая	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	Бутербро д с маслом	35	2	4	15	115				8	28	10	1
0	Печенье	30	2	3	22	125			17	5			1
399	Сок фруктовы й	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	Наименова ние 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 макаронны ми изделиями	250	3	7	11	160			2	13	66	12	2
0.06	Йогурт	1	3	12	17	190			1	122		15	
	итого	716	16	36	119	916		1	35	208	275	153	7

10 день													
Завтрак													
Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Мg	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
	итого	585	23,42	24,83	129,33	806,52	0,04		9	64	292,33	84,17	1,50

10 день													
обед													
Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Р	Мg	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 рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая 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 рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая 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

12 день																	
Завтрак																	
Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У			В1	Е	С		Са	Р	Мg	Fe		
88	Каша молочная манная	150	5	6	20		146				1			139	115	18	
1	Бутерброд с маслом	35	2	4	15		115							8	28	10	1
74	Зефир	100	0	0	40		83										
266	Какао с молоком	200	4	5	18		123				2			150	124	26	
3	Фрукты	100	0,50	0,50	12,83		57,82	0,04			5			25	18,33	14,17	0,50
	Итого	585	11,50	15,50	105,83		524,82	0,04			8			322	285,33	68,17	1,50