

Утверждаю

Директор МКОУ «Советская СОШ»

Гусейнов А.С.



« 31 » января 2023г

Приказ № 105

**Примерное двухнедельное меню
для МКОУ «Советская СОШ»
Бабаюртовского района**

1010
1011
1012
1013
1014
1015
1016
1017
1018
1019
1020
1021
1022
1023
1024
1025
1026
1027
1028
1029
1030

Меню для 1 класса (Первая смена)

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшен.	200			29		21	172
	Какао	200	4	5	18	123	2	397
	Яблоки	100			10	41	10	
	Сыр	20	4	4		71		15
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб пшен.	10			3	26		2
Итого за завтрак:			17	20	72	580	33	
Итого за день:			17	20	72	580	33	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Гуляш из курицы	90	14	17		168		56
	Каша гречневая	150			34	166		168
	Компот из сухофруктов	200		0,3	10	82		376
	Хлеб пшен.	30	2		14	80		
	Огурцы	40			1	6	2	10
Итого за завтрак:			25	25	69	528	2	
Итого за день:			25	25	69	528		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая	200	8	10	40	240	26	168
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Банан	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	30	2 2	3	12	99		3
	Хлеб пшен.	10	1		3	26		2
	печенье	40	8 8	5	26	201	22	0,03
	Итого за завтрак:			19	18	101	650	
Итого за день:			19	18	101	650		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
	Макаронные отварные	150	5	9	30	213		204
	Компот из кураги	200	0,4	0.3	10	82		376
	Хлеб пшен.	30	2		14	80		376
	Салат из капусты и моркови	60	1	5	5	52	14	20,01
Итого за завтрак:			21	23	69	615	14	
Итого за день			21	23	69	615	14	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая	200	9	11	43	227	28	177
	Какао	200	4	5	18	123	2	397
	Яйца вареные	40	5	5		63		213
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшен.	10	1		3	26		2
	Бутерброд с маслом	40	3	4	17	132		3
	Итого за завтрак:			22	25	91	612	40
Итого за день:			22	25	91	612	40	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества С)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная	200	6	6	26	195	2	88
	Какао	200	4	5	18	123	2	397
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлео пшен.	10	1		3	26		2
	Сыр	40	8	8	1	142		15
Итого за завтрак:			21	24	70	626	14	
Итого за день:			21	24	70	626	14	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая	150	8	8	34	166		168
	Биточки из говядины	90	6	6	5	158	2	7061
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшен.	30	2		14	80		1
	Помидоры	60	1		2	14	15	1 038
Итого за Завтрак			18	14	68	526	17	
Итого за день			18	14	68	526	17	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из птицы	180	15	21	30	214	3	304
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшен.	30	2		14	80		1
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	112	14	20
	Итого за завтрак:			19	26	72	656	30
Итого за день:			19	23	72	656	30	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		
	Омлет натуральный	100	14	11	2	206	2	216
	Компот из плодов свежих яблоки	200	0,4	0,3	12		3	372
	Хлеб пшен.	30	2		14	80		1
Итого за завтрак:			22	20	61	560	5	
Итого за день:			22	20	61	560	5	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсянная	200	6	8	32	230	21	177
	Какао	200	10	10	32	160	48	10 020,02
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Сыр	20	4	4		71		15
Итого за завтрак:			23	25	89	627	79	
Итого за день:			23	25	89	627	79	

Меню для 2-4 класса (Вторая смена)

1 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Мин. вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
80/2011	Суп рисовый	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	18	8,25	24,0	35,5	14,58	0,96
277/2011	Гуляш куриный	150	20,625	16,29	5,235	249,99	0,075	64,3	1,11	3,72		37,5	1,57 5
168/2011	Гречка	100	8	8	30	149	0	0	0	17	179	120	4
376/2011	Компот - сухофрукты	200	1,04	0	10	82	-	-	0,41	13	11	8	0,68
368/2011	Бананы	100	2	1	21	96	2	1,1	10	8	28	42	1
1/2011	Хлеб пшеничный	40	1	0,5	7	38				70		7	1
	ИТОГО:		34,845	28,63	87,525	706,49							

2 ДЕНЬ**КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
177/2011	Каша пшеничная	200	7	8	27	180	0,094	20,2	2	191	184	38	1
397/2011	Какао	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	40	1,6	172,2	178,4	24,8	1
3/2011	Бутерброд	70	13,3	14	0,4	179,9	0,1	-	0,14	192,2	-	-	1,42
368/2011	Яблоко	100	0	0	10	41			10	16	11	9	2
	ИТОГО:		26,1	27,8	71,8	606,5							

3 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
214/2011	Суп гороховый	250	8	2	23	140	-	-	6	43	146	36	2
286/2011	Тефтели	160	11,78	12,91	14,9	223	0,07	0,4 6	1,13	57,8	156,3 6	21,78	1,27
204/2011	Макароны	100	3,6	0,4	20	98	0,04	0	0	7	24	6	0,6
20/2011	Салат овощной	100	1,4	5	9	87,4	0,026	0	32,44	37,36	27,61	15,16	0,5
1/2011	Хлеб пшеничный	40	1	0,5	7	38				70		7	1
368/2011	Яблоко	100	0	0	10	41			10	16	11	9	2
349/2012	Томатный соус	50	0,58	2,1	4	37,25	0,01	0,1 7	1,18	7,94	9,61	5,48	0,239
	ИТОГО:		26,36	22,91	87,9	664,65							

4 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	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
98/2004	Каша манная	200	4,8	8,2	30,4	220	0,08	0,03	0,7	94,78	64,65	23,27	1,3
3/2011	Бутерброд	70	13,3	14	0,4	179,9	0,1	-	0,14	192,2	-	-	1,42
392/2011	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0	0	0,03	9,47	0	0	0,27
	Йогурт	100	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1
	ИТОГО:		23,16	25,42	43,76	505,79							

5 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
139/2004	Суп фасолевый	250	5,4	3,3	15,6	115	0,19	14,16	5,68	25,13	81,4	30,48	1,52
321/2011	Пюре картофельное	120	5	13	36	282	0,08	20	46	23	126	17	2
852/2016	Курица в духовке	100	19,4	16,8	2	238,5	0,093	40,5	5,66	38,02	167,9	22,11	1,692
20/2011	Овощной салат	100	2	8	8	86	-	-	22	40	26	14	-
01/2011	Хлеб пшеничный	40	1	0,5	7	38				70		7	1
399/2011	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	14	8	2,8
	ИТОГО:		33,8	41,8	88,8	851,5							

6 ДЕНЬ**КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**

№ рецептуры	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
177/2011	Каша рисовая	200	9	11	43	227	0	0	28	9	81	28	1
397/2011	Какао	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	40	1,6	172,2	178,4	24,8	1
213/2011	Яйцо	1шт	5	5	0	63	0,028	105	0,3	22	77	5	1
03/2011	Бутерброд	70	13,3	14	0,4	179,9	0,1	-	0,14	192,2	-	-	1,42
	ИТОГО:		33,1	35,8	77,8	675,5							

7 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
56.01/2011	Борщ	250	3	5	8	94	0,3	102	19	36	50	23	1
189/2004	Котлеты куриные	150	22,2	9,6	7,5	204	0,019	37,95	1,8	16,27	39	4,425	0,53
168/2011	Гречка	135	8	8	30	149	-	0,99	-	17	179	120	4
349/2012	Томатный соус	50	0,58	2,1	4	37,25	0,01	0,17	1,18	7,94	9,61	5,48	0,239
1/2011	Хлеб пшеничный	40	1	0,5	7	38				70		7	1
376/2011	Компот сухофрукты	200	1,04	0	10	82	-	-	0,41	13	11	8	0,68
368/2011	Бананы	100	2	1	21	96	2	1,1	10	8	28	42	1
	ИТОГО:		37,82	26,2	87,5	700,25							

8 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
177/2011	Каша пшеничная	200	7	8	27	180	0,094	20,2	2	191	184	38	1
397/2011	Какао	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	40	1,6	172,2	178,4	24,8	1
3/2011	Бутерброд	70	13,3	14	0,4	179,9	0,1	-	0,14	192,2	-	-	1,42
42/2013	Печенье	39	2,9	7	26,1	180,6	0,144	51,5	0	8,97	25,4	3,9	1,638
	ИТОГО:		29	34,8	87,9	746,1							

9 ДЕНЬ**КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
321/2011	Пюре картофельное	120	5	13	36	282	0,08	20	46	23	126	17	2
189/2004	Котлеты куриные	150	22,2	9,6	7,5	204	0,019	37,95	1,8	16,27	39	4,425	0,53
28/2011	Салат витаминный	50	0,78	2,59	9,83	65,75	0,024	2,7	4,32	21,11	22,6	14,43	0,8
01/2011	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
399/2011	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	14	8	2,8
368/2011	Бананы	100	2	1	21	96	2	1,1	10	8	28	42	1
	Зефир	50											
	ИТОГО:		34,18	27,79	107,63	821,95							

10 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
492/2004	Плов	250	24,5	27	44,2	522	0,1	1250	1,9	30,8	154	57,67	2,6
392/2011	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0	0	0,03	9,47	0	0	0,27
20/2011	Овощной салат	100	2	8	8	86	-	-	22	40	26	14	-
03/2011	Бутерброд	70	13,3	14	0,4	179,9	0,1	0	0,14	192,2	-	-	1,42
368/2011	Яблоко	100	0	0	10	41			10	16	11	9	2
	ИТОГО:		39,86	49,02	72,06	866,79							

11 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	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
214/2011	Суп гороховый	250	8	2	23	140	-	-	6	43	146	36	2
277/2011	Гуляш куриный	150	20,625	16,29	5,235	249,99	0,075	64,3	1,11	3,72		37,5	1,575
168/2011	Гречка	100	8	8	30	149	0	0	0	17	179	120	4
372/2011	Компот из кураги	200	0,6	0	8,2	33,2	0,006	36,4	0,26	18,44	9,2	8,44	0,202
368/2011	Бананы	100	2	1	21	96	2	1,1	10	8	28	42	1
01/2011	Хлеб пшеничный	40	1	0,5	7	38				70		7	1
	ИТОГО:		40,225	27,79	94,435	706,19							

12 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	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
204/2011	Макароны	100	3,6	0,4	20	98	0,04	0	0	7	24	6	0,6
852/2016	Курица в духовке	100	19,4	16,8	2	238,5	0,093	40,5	5,66	38,02	167,9	22,11	1,692
	Йогурт	100	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1
945/2007	Чай со сгущенным молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,012	9,4	0	33,0	67,5	10,5	0,4
	ИТОГО:		29,4	22	41,9	490,5							