

Утверждаю:

Директор МКОУ «УСОШ»

/Магомедов М.А./



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МКОУ «УЦМИЮРТОВСКАЯ СОШ»

Возрастная категория 7-11 л.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

1-день

№ 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
208	Суп с макаронами	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,09
679	Пшеничная каша	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,02	0,00	1,22	162,0	0,03	2,43
15	Салат	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,00	10,06	11,21	20,77	9,76	0,44
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,40
943	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Итого:		13,78	11,19	92,8	503,48							
	Итого 1й день		13,78	11,19	92,8	503,48							

2-день													
№ 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
204	Суп рисовый	250	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	0,00	8,33	24,98	96,93	29,45	1,
694	Гречка	150	3,67	5,76	24,53	164,70	0,14	25,50	18,17	44,37	103,91	33,30	1,
591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	0,00	1,28	24,36	194,69	26,01	2,
43	Салат	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	16,57	9,10	0,
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,
959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,30	122,0	90,00	14,00	0,
	Итого:		17,92	16,11	94,23	587,14							
	Итого 2й день		17,92	16,11	94,23	587,14							

3-день

№ 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
208	Суп с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,1
304	Плов	150	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,00	1,26	56,38	249,13	59,38	2,1
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,1
15	Салат	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,00	10,06	11,21	20,77	9,76	0,1
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	3,6	0,00	0,1
	Итого:		32,4	28,06	24,76	827,22							
	Итого 3й день		32,4	28,06	24,76	827,22							

4-день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
39	Фасолевый суп	250	6,3	0,79	27,5	135,8	0,25	0,00	17,8	63,9	0,00	0,00	2,6
688	Макароны отварные	150	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,0
591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	0,00	1,28	24,36	194,69	26,01	2,3
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,4
15	Салат свежий	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,00	10,06	11,21	20,77	9,76	0,4
188.04	Сок натуральный	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,4
	Итого:		33,2	25,49	89,79	593,77							
	Итого 4й день		33,2	25,49	89,79	593,77							

5-день													
№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса,г	Пищевые вещества			Энергети- ческаяценность,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
170	Суп овощной	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	0,00	10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
91.12	Кукурузная каша	150	6,3	0,79	27,5	135,8	0,25	0,00	17,8	63,9	0,00	0,00	2,6
15	Салат витаминный	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,00	10,06	11,21	20,77	9,76	0,44
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	3,6	0,00	0,18
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,40
	Итого:		12,44	9,67	203,9	489,52							
	Итого 5й день		12,44	9,67	203,9	489,52							

6-день

№ 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
208	Суп с макаронами	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,0
304	Плов	150	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,00	1,26	56,38	249,13	59,38	2,7
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,4
43	Салат	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	16,57	9,10	0,3
943	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,4
	Итого:		32,82	27,42	105,31	768,94							
	Итого 6й день		32,82	27,42	105,31	768,94							

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

7-день

[illegible]

8-день													
№ 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
208	Суп с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,09
694	Гречка	150	3,67	5,76	24,53	164,70	0,14	25,50	18,17	44,37	103,91	33,30	1,21
591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	0,00	1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
15	Салат	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,00	10,06	11,21	20,77	9,76	0,44
943	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,40
	Итого:		30,57	30,46	86,82	622,67							
	Итого 8й день		30,57	30,46	86,82	622,67							

9-день

№ ре- цептуры	Наименование блюد	Масса,г	Пищевые вещества			Энергети- ческаяценность,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
170	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	0,00	10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
679	Каша пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,02	0,00	1,22	162,0	0,03	2,43
43	Салат	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	16,57	9,10	0,31
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,40
959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,30	122,0	90,00	14,00	0,50
	Итого:		16,48	16,34	215,57	626,35							
	Итого 10й день		16,48	16,34	215,57	626,35							

10-день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
208	Суп с макаронами	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,09
304	Плов	150	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,00	1,26	56,38	249,13	59,38	2,74
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,40
15	Салат свежий	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,00	10,06	11,21	20,77	9,76	0,44
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	3,6	0,00	0,18
	Итого:		32,4	28,06	112,9	827,22							
	Итого 9й день		32,4	28,06	112,9	827,22							

11-день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
39	Фасолевый суп	250	6,3	0,79	27,5	135,8	0,25	0,00	17,8	63,9	0,00	0,00	2,6
688	Макароны отварные	150	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,0
591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	0,00	1,28	24,36	194,69	26,01	2,3
15	Салат	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,00	10,06	11,21	20,77	9,76	0,4
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,4
943	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,4
	Итого:		33,2	25,49	89,79	629,77							
	Итого 11й день		33,2	25,49	89,79	629,77							

12-день

№ 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
208	Суп с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,0
304	Плов	150	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,00	1,26	56,38	249,13	59,38	2,7
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	0,4
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	3,6	0,00	0,1
43	Салат	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	16,57	9,10	0,3
	Итого:		32,66	27,42	116,07	835,14							
	Итого 12й день		32,66	27,42	116,07	835,14							