

Утверждаю:
Директор МКОУ «УСОШ»
/Магомедов М.А./
от 9.08.2023 г. пр. №45/8



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МКОУ «УЦМИЮРТОВСКАЯ СОШ»

2023-2024гг

Возрастная категория 7-11 л.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ													
1-день													
№ рецептуры	Наименование блюда	масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	ж					с	Ca			
208	Суп с говядиной	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	
679	Пшеничная каша	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,02	0,00	1,22	162,0	0,03	2,4
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	
943	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	
	Итого:		13,78	11,19	92,8	503,48							
	Итого 1й день		13,78	11,19	92,8	503,48							

2-день													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	ж			В1	А	С				
204	Суп куриный	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	
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	о,
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	
959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,30	122,0	90,00	14,00	
	Итого:		17,92	16,11	94,23	587,14							
	Итого 2й день		17,92	16,11	94,23	587,14							

3-день													
№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			б	ж			А	с	р				
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	
304	Плов	150	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,00	1,26	56,38	249,13	59,38	2,
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	
15	Салат	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,00	10,06	11,21	20,77	9,76	о.
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40		0,00	о.
	Итого:		32,4	28,06	24,76	827,22							
	Итого 3й день		32,4	28,06	24,76	827,22							

4 день													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж				С		Р			
39	фасолевый суп	250		0,79	27,5	135,8	0,25	0,00	17,8	63,9	0,00	0,00	
	Макаронны отварные	150	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,00	8,25	24,60	66,55	27,00	
591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	0,00	1,28	24,36	194,69	2501	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	
15	Салат свежий	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,00	10,06	11,21	20,77	9,76	
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	
	Итого:		33,2	25,49	89,79	593,77							
	Итого 4й день		33,2	25,49	89,79	593,77							

5-день													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
									с				
170	Суп с говяжьей	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	Яйцо	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		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 блюда	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	ж			В1	С	Са		Мg		
208	Суп с молочный	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,0
304	Каша кукурузная	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	
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							

8-день													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			б	ж					с				
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	Саят	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 8в день		30,57	30,46	86,82	622,67							

9-день													
п/п	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			б	ж	с		а	б	с	ка	маг	фос	цинк
170	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	0,00	10,29	44,38	53,23	26,25	1,0
679	Яйцо	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,02	0,00	1,22	162,0	0,03	25
43	Салат	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	16,57	9,10	
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	
959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,30	122,0	90,00	14,00	
	Итого:		16,48	16,34	215,57	626,35							
	Итого 10й день		16,48	16,34	215,57	626,35							

10-день													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж					с	р			
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	
304	Плов	150	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,00	1,26	56,38	249,13	59,38	2,5
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	
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
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40		0,00	
	Итого:		32,4	28,06	112,9	827,22							
	Итого 9й день		32,4	28,06	112,9	827,22							

11-день													
цептуры	Наименование блюда	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины,мг			Минеральные			
			Б	ж				с	Ca		Mg		
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
688	Макароны отварные	150	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	
591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	0,00	1,28	24,36	194,69	26,01	2,
15	Салат	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,00	10,06	11,21	20,77	9,76	о,
299.13	Хлеб	40	3,7	0,28	24,15	112,5	0,05	0,00	0,00	8,00	30,5	6,00	о,
943	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	о,
	Итого:		33,2	25,49	89,79	629,77							
	Итого 11й день		33,2	25,49	89,79	629,77							

12- день	пелтуры Наименование блюда	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	ж			с	р	Mg				
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	
304	Каша кукурузная	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	
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40		0,00	0д
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							