

Утверждаю

Директор МКОУ Тамазатюбинская СОШ



Абдулгамидов Р.А.

ПРИМЕРНОЕ 12- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МКОУ Тамазатюбинская СОШ

Обучающиеся в 1-ю смену

Суточная калорийность 2350 ккал

возрастная категория 7 -11 лет

Завтрак в школе 470-587,5 ккал

Обед в школе 705-822,5 ккал

Один день 1318 ккал

1 день

[illegible]

2 день

[illegible]

3 день

№ рецеп тура	Наименова блюد	Масса	Пищевая вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
Первый													
			Б	Ж	У		В 1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
	Суп макароны с говядиной	250/25 /50	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Пюре с картошки	150	7,44	8,39	22,62	232,22	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
	Сосиска отварный	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96
	Сок	200	1,0	0,03	24	94							
	Хлеб	40	13,64	18,42	57,22	416	0,1	21,01		39,61	196,72	35,48	2,97
	Итого	860	16,44	23,37	96,04	629	0,16	21,01	10,29	89,99	249,95	61,73	4,56

4 день

№ рецеп тура	Наименова блю д	Масса	Пищевая вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
Первый													
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Ca	Р	Mg	Fe

	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
	Суп макаронами	250	0,2		14	28				6,0			0,4
	Птица отварная	80	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Капуста тушенная	50	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
	Кампот из курага	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Хлеб	40	5,01	17,48	32,19	311	0,4	59,06	22	161,6	296,65	52,7	4,8
	Итого 4 день	480	10,56	24,58	66,14	477	0,4	69,06	22	187,1	368,15	62,7	6,1

5 день

№ рецеп тура	Наименова блюд	Масса	Пищевая вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
Первый													
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Ca	P	Mg	Fe
	Салаты из свежих помидоров	100	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09

	Суп рисовый с говядины	250/15	0,2		14	28				6,0			0,4
	Птица тушеная	80/80	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Макароны отварные	150	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Какао	200	1,0	0,03	24	94							
	Печенье	40	3,2	1,48	62,55	261							
	Итого 5 день	720	6,17	4,62	99,39	428	0,11	0	8,25	30,6	66,65	27	1,49

6 день

№ рецептура	Наименова блюд	Масса	Пищевая вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
Первый													
			Б	Ж	У		В 1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
	Салат из капусты	60	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
	Суп с говядины перловкой	250/15	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Макароны и	150/80	1,0	0,03	24	94							

	гуляш												
	Хлеб	40	5,76	4,91	44,25	247,78	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
	Чай со сгущенкой	200	5,76	4,91	44,25	247,78	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
	Яблоко	100											
	Итого 6 дней												

7 день

№ рецептура	Наименова блюд	Масса	Пищевая вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
Первый													
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Ca	Р	Mg	Fe
	Винегрет овощ.	100	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,09
	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	0,2		14	28				6,0			0,4
	Сок фруктовый	200	0,08	0,3	5,7	34,8							

	Хлеб	40	0,46	3,6	34,35	176	0,11		8,33	30,98	96,93	29,45	1,49
	Зефир	50	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
	Яблоно	100	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
	Итого 7 день	630	5,22	15,44	49,04	370	0,19	95,72	9,42	176,11	215,97	47,09	1,79

8 день

№ рецеп тура	Наименова блюд	Масса	Пищевая вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
Первый													
			Б	Ж	У		В 1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
	Салат из свежей капусты	100	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
	Суп картофельный с горохом	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Плов с мясом	175	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Компот	200	5,55	7,1	33,95	166		10		25,5	71,5	10	1,3

	Хлеб	40	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого8 день	480	10,56	24,58	66,14	477	0,4	69,06	22	187,1	368,15	62,7	6,1

9 день

№ рецеп тура	Наименова блюд	Масса	Пищевая вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
Первый													
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Ca	P	Mg	Fe
	Салат из свеклы, моркови и зелен. горошка	60	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
	Суп из свежей капусты с карт. И говядиной	250/15	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
	Рыба запечённая в белом соусе	100/100	0,2		14	28				6,0			0,4
	Сок	200	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Хлеб	40	10,75	8,82	54,76	282	0,16	14,37	8,325	52,48	149,72	43,07	2,24
	Итого 9 день	721	13,95	10,3	117,31	542	0,16	14,37	8,325	52,48	149,72	43,07	2,24

[illegible]

12 день

[illegible]