

Утверждаю:
Директор МКОУ «Тюпкутанская СОШ»
М.С.Алипханова
«02» октябрь 2023 год

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
С 12 ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
для МКОУ «Тюпкутанская СОШ»**

**с.Алимпашаюрт
Бабаюртовский района.**



1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

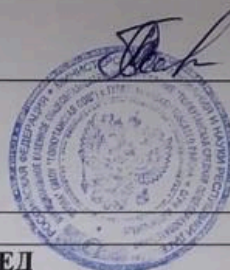
№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса , г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
177/2011	Каша пшеничная	200	6	8	27	220	0,094	20,2	2	191	184	38	1
397/2011	Какао	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	40	1,6	172,2	178,4	24,8	1
3/2011	Бутерброд с маслом и сыром	55	13,3	14	0,4	179,9	0,1	-	0,14	192,2	-	-	1,42
251/2004	Йогурт	1шт	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1
	ИТОГО:		30,1	31	65,3	673,5							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
492/2004	Плов с курицей	200	24,5	27	44,2	522	0,1	125	1,9	30,8	154	57,67	2,6
397/2011	Какао	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	40	1,6	172,2	178,4	24,8	1
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
20/2011	Салат овощной	80	2	8	8	86	-	-	22	40	26	14	3
42/2013	Печенье	50	2,9	7	26,1	182,6	0,144	51,5	0	8,97	25,4	3,9	1,638
			38,4	49,2	125,8	1078,4							
	ИТОГО:												



2 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
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
204/2011	Макароны	100	3,6	0,4	20	98	0,04	0	0	7	24	6	0,6
376/2011	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	10	82	0	0	0,41	13	11	8	0,68
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
251/2004	Йогурт	1 шт	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1
368/2011	Банан	100	2	1	21	96	2	1,1	10	8	28	42	1
	ИТОГО:		35,465	22,29	72,835	676,19							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
71/2005	Суп с вермшелью	250	7,2	8	11	144	4,4	45	11	2,1	11	6,7	7,2
277/2011	Гуляш куриный	155	20,625	16,29	5,235	249,99	0,075	64,3	1,11	3,72	-	37,5	1,575
204/2011	Макароны	100	3,6	0,4	20	98	0,04	0	0	7	24	6	0,6
376/2011	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	10	82	0	0	0,41	13	11	8	0,68
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
251/2004	Йогурт	1 шт	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1
	ИТОГО:		40,665	29,29	62,835	724,19							



3 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
117/2022	Каша овсяная	200	6	8	32	230	0	0	22	8	60	20	0
399/2011	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	14	8	2,8
368/2011	Яблоко	100	0	0	10	41	0	0	10	16	11	9	2
276/2022	Блинчики	2шт	12	22	70	418	0	0	2	164	219	50	2
138/2011	Зефир	25	0,40	0,1	39,9	163	0	0	0	12,5	6	3	0,7
	ИТОГО:		19,4	30,3	172,1	944							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
80/2011	Суп рисовый	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	18	8,25	24	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	1,575
399/2011	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	14	8	2,8
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
368/2011	Яблоко	100	0	0	10	41	0	0	10	16	11	9	2
138/2011	Зефир	40	0,40	0,1	39,9	163	0	0	0	12,5	6	3	0,7
	ИТОГО:		27,405	20,83	102,725	719,69							



4 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
321/2011	Пюре картофельное	150	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
945/2007	Чай со сгущенкой	200	1,4	1,6	16,4	86	0,012	9,4	0	33	67,5	10,5	0,4
20/2011	Салат овощной	85	2	8	8	86	-	-	22	40	26	14	3
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
42/2013	Печенье	40	2,9	7	26,1	182,6	0,144	51,5	0	8,97	25,4	3,9	1,638
	ИТОГО:		33,9	47,8	101,6	957,3							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
214/2011	Суп гороховый	250	8	2	23	140	-	-	6	43	146	36	2
321/2011	Пюре картофельное	150	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
945/2007	Чай со сгущенкой	200	1,4	1,6	16,4	86	0,012	9,4	0	33	67,5	10,5	0,4
20/2011	Салат овощной	85	2	8	8	86	-	-	22	40	26	14	3
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
42/2013	Печенье	30	2,9	7	26,1	182,6	0,144	51,1	0	8,97	25,4	3,9	1,638
	ИТОГО:		41,9	49,8	124,6	1097,3							



5 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
394/2005	Суп молочный рисовый	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,26	0,9	188,7 4	175,3 8	33,54	0,56
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 вареное	1шт	5	5	0	63	0,028	105	0,3	22	77	5	1
3/2011	Бутерброд с маслом и сыром	52	13,3	14	0,4	179,9	0,1	-	0,14	192,2	-	-	1,42
251/2004	Йогурт	1шт	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1
	ИТОГО:		35,14	37,96	69,62	755,84							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
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	150	5	13	36	282	0,08	20	46	23	126	17	2
189/2011	Котлета	100	22,2	9,6	7,5	204	0,019	37,95	1,8	16,27	39	4,425	0,53
399/2011	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	14	8	2,8
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
	ИТОГО:		36,8	27,5	92,4	775,2							

МКОУ «Тюпкунганская СОШ»



М.С.Алипханова

6 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
№ 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
177/2011	Каша пшеничная	200	6	8	27	220	0,094	20,2	2	191	184	38	1
3/2011	Бутерброд с маслом и сыром	62	13,3	14	0,4	179,9	0,1	-	0,14	192,2	-	-	1,42
399/2011	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	14	8	2,8
251/2004	Йогурт	1шт	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1
	ИТОГО:		25,5	25,4	51,1	559,9							



7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса , г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
98/2004	Каша манная	150	4,8	8,2	30,4	220	0,08	0,03	0,7	94,78	64,65	23,27	1,3
372/2011	Компот с курагой	200	0,6	0	8,2	33,2	0,006	36,4	0,26	18,44	9,2	8,44	0,202
368/2011	Яблоки	100	0	0	10	41	0	0	10	16	11	9	2
3/2011	Бутерброд с маслом и сыром	55	13,3	14	0,4	179,9	0,1	-	0,14	192,2	-	-	1,42
251/2004	Йогурт	1штг	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1
	ИТОГО:		23,7	25,4	52,5	542,1							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
71/2005	Суп с вермишелью	250	7,2	8	11	144	4,4	45	11	2,1	11	6,7	7,2
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
204/2011	Макароны	100	3,6	0,4	20	98	0,04	0	0	7	24	6	0,6
372/2011	Компот с курагой	200	0,6	0	8,2	33,2	0,006	36,4	0,26	18,44	9,2	8,44	0,202
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
368/2011	Яблоки	100	0	0	10	41	0	0	10	16	11	9	2
42/2013	Печенье	50	2,95	7,2	26,4	182,8	0,147	51,9	0	8,99	25,45	3,92	1,64
	ИТОГО:		38,175	33,29	93,935	831,19							



8 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
492/2004	Плов с курицей	200	24,5	27	44,2	522	0,1	125	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
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
14/2011	Салат овощной	60	10,91	61,61	34,72	737	0,48	0	249	330,8	0	0	8,78
42/2013	Печенье	30	2,9	7	26,1	182,6	0,144	51,5	0	8,97	25,4	3,9	1,638
368/2011	Банан	100	2	1	21	96	2	1,1	10	8	28	42	1
	ИТОГО:		43,57	98,03	148,58	1657,69							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
492/2004	Плов с курицей	220	25,5	27,5	43,2	524	0,15	125,2	2	30,85	154,2	57,69	2,65
392/2011	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0	0	0,03	9,47	0	0	0,27
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
14/2011	Салат овощной	70	10,91	61,61	34,72	737	0,48	0	249	330,8	0	0	8,78
42/2013	Печенье	40	2,95	7,2	26,4	182,8	0,147	51,9	0	8,99	25,45	3,92	1,64
368/2011	Банан	100	2	1	21	96	2	1,1	10	8	28	42	1
	ИТОГО:		44,62	98,73	147,88	1659,89							



9 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
117/2022	Каша овсяная	200	6	8	32	230	0	0	22	8	60	20	0
686/2004	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	3,10	0	0,84	0,007
368/2011	Бананы	100	2	1	21	96	2	1,1	10	8	28	42	1
03/2011	Бутерброд с сыром и с маслом	52	13,3	14	0,4	179,9	0,1	-	0,14	192,2	-	-	1,42
251/2004	Йогурт	1 шт	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1
	ИТОГО:		26,5	26,24	67,1	614,9							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
214/2011	Суп гороховый	250	8	2	23	140	-	-	6	43	146	36	2
321/2011	Пюре картофельное	160	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
686/2004	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	3,10	0	0,84	0,007
20/2011	Салат овощной	87	2	8	8	86	-	-	22	40	26	14	3
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
368/2011	Бананы	100	2	1	21	96	2	1,1	10	8	28	42	1
	ИТОГО:		39,8	42,24	113,3	965,7							

МКОУ «Тюпкунанская СОШ»



М.С.Алипханова

10 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
277/2011	Гуляш куриный	100	20,625	16,29	5,235	249,99	0,075	64,3	1,11	3,72	-	37,5	1,575
168/2011	Гречка	140	8	8	30	149	0	0	0	18	179	120	4
14/2011	Салат овощной	60	10,91	61,61	34,72	737	0,48	0	249	330,8	0	0	8,78
399/2011	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	14	8	2,8
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
368/2011	Яблоко	100	0	0	10	41	0	0	10	16	11	9	2
	ИТОГО:		43,735	94,5	139,355	1533,79							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
80/2011	Суп рисовый	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	18	8,25	24	35,5	14,58	0,96
277/2011	Гуляш куриный	140	20,625	16,29	5,235	249,99	0,075	64,3	1,11	3,72	-	37,5	1,575
14/2011	Салат овощной	60	10,91	61,61	34,72	737	0,48	0	249	330,8	0	0	8,78
399/2011	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	14	8	2,8
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
368/2011	Яблоко	100	0	0	10	41	0	0	10	16	11	9	2
	ИТОГО:		37,915	82,34	97,545	1293,69							



11 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептур ы	Наименование блюда	Мас са, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
177/2011	Каша пшеничная	200	7	8	27	180	0,094	20,2	2	191	184	38	1
686/2004	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	3,10	0	0,84	0,007
276/2022	Блинчики	2шт	12	22	70	418	0	0	2	164	219	50	2
251/2004	Йогурт	1шт	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1
	ИТОГО:		24,2	33,24	110,7	707							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
56.01/2011	Борщ	250	3	5	8	94	0,3	102	19	36	50	23	1
168/2011	Гречка с соусом	100	8	8	30	149	0	0	0	17	179	120	4
189/2004	Котлета	100	22,2	9,6	7,5	204	0,019	37,95	1,8	16,27	39	4,425	0,53
686/2004	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	3,10	0	0,84	0,007
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
251/2004	Йогурт	1 шт	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1
	ИТОГО:		41,6	27,24	72,3	638,2							

МКОУ «Тюпкунганская СОШ»



М.С.Алипханова

**12 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
394/2005	Суп рисовый молочный	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,26	0,9	188,7 4	175,3 8	33,54	0,56
3/2011	Бутерброд с маслом и сыром	52	13,3	14	0,4	179,9	0,1	-	0,14	192,2	-	-	1,42
399/2011	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	14	8	2,8
251/2004	Йогурт	1шт	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1
	ИТОГО:		25,34	27,36	55,42	579,24							

Составлен на основании:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания - Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2004г
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/ под общей редакцией Первалова А.Я. 2023г
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г