

Утверждаю:

Директор МКОУ «Тюпкунтанская СОШ»

М.С.Алипханова

« 21 » январь 2023 год



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

**с.Алипашаюрт
Бабаюртовский района.**



1 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ 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
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	1,575
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							

МКОУ «Тюпкунганская СОШ»

М.Алипханова



2 ДЕНЬ

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	
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								

МКОУ «Тюшкунтанская СОШ»

М.С.Алипханова



4 ДЕНЬ													
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
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 блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая 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							



8 ДЕНЬ														
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	Мg	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								



7 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	Мg	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			
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:	.	37,24	24,1	83,5	663										

МКОУ «Тюшкүтүганская СОШ»

М.С.Алипханова



10 ДЕНЬ

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	
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								



12 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	
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	
945/2007	Йогурт	100	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1	
	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								

Составлен на основании:

1. Сборник рецептов 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, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания - Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2004г
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/ под общей редакцией Первалова А.Я. 2023г
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г