



Утверждаю:

Директор МКОУ «Тюпкүтанның СОШ»

М.С.Алипханова

« 31 » август 2023 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

С 12 ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

для МКОУ «Тюпкүтанның СОШ»

с.Алиппашаюрт

Бабатортовский района.



1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные, минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	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	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			
	ИТОГО:		38,4	49,2	125,8	1078,4										

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминь, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																
277/2011	Гуляш куринный	150	20,625	16,29	5,235	249,99	0,075	64,3	1,11	3,72	-	37,5	1,575			
204/2011	Макароньы	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	1шт	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 куринный	155	20,625	16,29	5,235	249,99	0,075	64,3	1,11	3,72	-	37,5	1,575			
204/2011	Макароньы	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				



4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминь, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe					
ЗАВТРАК																		
321/2011	Пюре картофельное	150	5	13	36	282	0,08	20	46	23	126	17	2					
852/2016	Курница 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 ступенкой	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	Курница 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 ступенкой	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	Наименование блюд	Масса , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe

ЗАВТРАК

394/2005	Суп молочный рисовый	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,26	0,9	188,7	175,3	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
277/2011	Гуляш куринный	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
	ИТОГО:		35,225	34,19	90,135	821,19							



6 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			
56.01/2011	Борщ	250	3	5	8	94	0,3	102	19	36	50	23	1			
168/2011	Гречка с соусом	125	8	8	30	149	0	0	0	17	179	120	4			
189/2004	Котлеты	85	22,2	9,6	7,5	204	0,019	37,95	1,8	16,27	39	4,425	0,53			
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			
ИТОГО:			37	24	66,8	562,4										

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мг									
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	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			
	ИТОГО:		41,57	97,03	127,58	1561,69										
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			
	ИТОГО:		42,62	97,73	126,88	1563,89										



9 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	Мг	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	Бугерборд 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								



10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептур	Наименование блюда	Масса , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe			

ЗАВТРАК

277/2011	Гуляш куринный	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 куринный	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	Наименование блюда	Мас са, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe			
ЗАВТРАК																
177/2011	Каша пшеничная	200	7	8	27	180	0,094	20,2	2	2	191	184	38	1		
686/2004	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0	3,10	0	0,84	0,007		
276/2022	Блинчики	2шт	12	22	70	418	0	0	2	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			
368/2011	Банан	100	2	1	21	96	2	1,1	10	8	28	28	42	1		
ИТОГО:			26,2	34,24	131,7	803										

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

56/01/2011	Борщ	250	3	5	8	94	0,3	102	19	36	50	23	1	
168/2011	Речка с соусом	100	8	8	30	149	0	0	0	17	179	120	4	
852/2016	Курита в духовке	80	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	
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	28	42	1
ИТОГО:			40,8	35,44	87,8	768,7								



12 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	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	160	5	13	36	282	0,08	20	46	23	126	17	2
189/2004	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	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							