

Утверждаю:
Директор МКОУ «Тюпкутанская СОШ»

М.С.Алипханова
«01» Февраль 2025 год



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

**с.Алимпашаюрт
Бабаюртовского 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	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
116/2022	Каша пшеничная	250	6	8	28	220			11	4	30	10	1
438/2005	Омлет	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,10	345	0,25	114,20	260,50	19,50	2,94
266/2022	Какао	200	6	8	28	123			2	150	124	26	0
01/2011	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
368/2011	Груши	100	0,40	0,30	10,30	46			5				
	ИТОГО:		28,68	38,67	84,04	728,93							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
291/2011	Плов с курицей	250	12,71	7,85	26,8	259	0,1	125	1,9	30,8	154	57,67	2,6
266/2022	Какао	200	4	5	18	153			2	150	124	26	0
01/2011	Хлеб пшеничный	40	3,01	1,21	19,09	112	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
53/2005	Салат овощной	120	2	8	8	137	-	-	22	40	26	14	3
368/2011	Яблоки	100	0,40	0,40	9,8	44			10,00				
	ИТОГО:		21,12	21,46	77,69	705							



2 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													
260/2011	Гуляш куриный	150	19,59	17,89	4,76	262	0,075	64,3	1,11	3,72	-	37,5	1,575
137/2022	Макароны	150	5	9	30	213				3	21	5	5
399/2011	Сок натуральный	200			23	90	0,02	0	3	150			0,2
01/2011	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	96	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
368/2011	Яблоки	100	0,40	0,40	9,8	44			10,00				
	ИТОГО:		27,67	27,57	87,68	705							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
208/2005	Суп с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0	8,25	24,60	66,65	27,00	1,09
260/2011	Гуляш куриный	150	19,59	17,89	4,76	262	0,075	64,3	1,11	3,72	-	37,5	1,575
137/2022	Макароны	150	5	9	30	213				3	21	5	5
399/2011	Сок натуральный	200			23	90	0,02	0	3	150			0,2
01/2011	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	96	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
368/2011	Яблоки	100	0,40	0,40	9,8	44			10,00				
	ИТОГО:		30,36	30,41	104,82	809,75							

3 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецепту ры	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													
117/2022	Каша овсяная	200	3	4	16	115			11	4	30	10	
943/2007	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	0	0	0	6,0	0	0	2,0
368/2011	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	95				10,00		10,00	
276/2022	Блинчики	150	12	22	70	526			2	164	219	50	2
	ИТОГО:		16,7	26,5	121	792,8							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
115/2007	Суп рисовый	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	18	8,25	24	35,5	14,58	0,96
260/2011	Гуляш куриный	150	19,59	17,89	4,76	262,1	0,075	64,3	1,11	3,72	-	37,5	1,575
114/2022	Гречка	100	6	4	26	162				10	138	92	3
943/2007	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	0	0	0	6,0	0	0	2,0
01/2011	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,123	0	0	37,5	38,7	12,3	1,08
368/2011	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	95				10,00		10,00	
	ИТОГО:		31,48	25,44	95,14	739,4							



4 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													
91/2022	Пюре картофельное	150	2	3	15	95,44	0,06	0,90	2,08	43,65	149,58	19,25	1,71
852/2016	Курица в духовке	100	19,3	16,0	0,06	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	0,02	0,08	0	33	67,5	10,5	0,4
53/2005	Салат овощной	80	2	8	8	112	-	-	22	40	26	14	3
01/2011	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
368/2011	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44			10,00			10,00	
	ИТОГО:		27,11	29,21	64,35	647,94							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
78/2022	Суп гороховый	250	3	2	10	70			5	14	44	16	1
91/2022	Пюре картофельное	150	2	3	15	95	0,06	0,90	2,08	43,65	149,58	19,25	1,71
852/2016	Курица в духовке	100	19,3	16,0	0,06	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	0,02	0,08	0	33	67,5	10,5	0,4
53/2005	Салат овощной	100	2	8	8	112	-	-	22	40	26	14	3
01/2011	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
368/2011	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44			10,00			10,00	
	ИТОГО:		30,11	31,21	74,35	717,5							



5 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													
43/2004	Суп молочный рисовый	200	4,32	4,97	13,71	139	0,06	0,26	0,88	188,74	175,38	0,88	0,56
266/2022	Какао	200	4	5	18	123			2	150	124	26	1
3/2011	Бутерброд с маслом и сыром	70	5,06	7	14,62	145	0,03		0,19	126,6			0,47
251/2004	Йогурт	100	5	3	4	63			1	122		15	
	ИТОГО:		18,38	19,97	50,33	470							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
102/2017	Суп фасолевый	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,22	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05
91/2022	Пюре картофельное	150	5	7	25	221,44	0,06	0,90	2,08	43,65	149,58	19,25	1,71
189/2007	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75			0,15	43,75	166,38	32,13	1,50
399/2011	Сок натуральный	200			23	90	0,02	0	3	150			0,2
01/2011	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
	ИТОГО:		28,05	24,03	95,33	760,44							



6 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	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
116/2022	Каша пшеничная	200	6	8	28	230			11	4	30	10	1
101/2013	Бутерброд с повидлом	60	1,2	4,2	20,4	124			0,1				
943/2007	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	0	0	0	6,0	0	0	2,0
251/2004	Йогурт	100	5	3	4	63			1	122		15	
	ИТОГО:		12,4	15,2	66,4	473,8							



7 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													
390/2005	Каша манная	150	6,24	6,10	19,70	178,64	0,08	36,72	1,09	192,17	156,05	23,52	0,30
442/2005	Омлет с сыром	150	20,64	24,95	3,05	122	0,12	0,32	0,48	396,3	241,94	21,03	5,51
01/2011	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	94	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
399/2011	Сок натуральный	200			23	90	0,02	0	3	150			0,2
368/2011	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44			10,00			10,00	
	ИТОГО:		29,96	31,73	75,67	528,64							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
208/2005	Суп с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0	8,25	24,60	66,65	27,00	1,09
260/2011	Гуляш куриный	150	19,59	17,89	4,76	262	0,075	64,3	1,11	3,72	-	37,5	1,575
137/2022	Макароны	150	5	9	30	213				3	21	5	5
399/2011	Сок натуральный	200			23	90	0,02	0	3	150			0,2
01/2011	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	92	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
368/2011	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44			10,00			10,00	
	ИТОГО:		30,36	30,41	104,82	805,75							



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													
291/2011	Плов с курицей	250	12,71	7,85	26,8	239	0,1	125	1,9	30,8	154	57,67	2,6
943/2007	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	69	0	0	0	6,0	0	0	2,0
01/2011	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	19,1	92	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
987/2012	Салат свекольный	100	1	1,8	5,3	51,7			9,16	33,86	30,78	16,70	1,55
368/2011	Мандарины	100	0,56	0,14	15,20	64			26,60				
	ИТОГО:		17,67	11,19	80,4	515,7							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
291/2011	Плов с курицей	250	12,71	7,85	26,8	289	0,1	125	1,9	30,8	154	57,67	2,6
943/2007	Чай с сахаром	200	1,2	1	20,0	109	0	0	0	6,0	0	0	2,0
01/2011	Хлеб пшеничный	40	4,2	2,4	21,1	128	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
987/2012	Салат свекольный	120	2	4,8	15,3	115			9,16	33,86	30,78	16,70	1,55
368/2011	Мандарины	100	0,56	0,14	15,20	64			26,60				
	ИТОГО:		20,67	16,19	98,4	705							



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	4	6	20	185			11	4	30	10	
686/2004	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	3,10	0	0,84	0,007
101/2013	Бутерброд с повидлом	60	2,2	8,2	30,4	204			0,1				
368/2011	Груши	100	0,40	0,40	10,30	46				5		5	
	ИТОГО:		6,8	14,64	86,9	476							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
78/2022	Суп гороховый	250	3	2	11	73			5	14	44	16	1
91/2022	Пюре картофельное	150	2	3	15	110,44	0,06	0,90	2,08	43,65	149,58	19,25	1,71
852/2016	Курица в духовке	100	19,3	16,0	2,06	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
53/2005	Салат овощной	100	2	8	8	112	-	-	22	40	26	14	3
01/2011	Хлеб пшеничный	30	3,01	1,21	19,09	92	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
368/2011	Груши	100	0,40	0,40	10,30	46				5		5	
	ИТОГО:		29,91	30,65	75,65	712,94							



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													
260/2011	Гуляш куриный	150	19,59	17,89	4,76	262,1	0,075	64,3	1,11	3,72	-	37,5	1,575
114/2022	Гречка	100	6	4	26	162				10	138	92	3
399/2011	Сок натуральный	200			23	90	0,02	0	3	150			0,2
01/2011	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	19,09	92	0,123	0	0	37,5	38,7	12,3	1,08
368/2011	Мандарины	100	0,56	0,14	15,20	64			26,60				
	ИТОГО:		28	22,5	82,65	670,1							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
115/2007	Суп рисовый	250	3,18	3,84	15,29	107,5	0,11	18	8,25	24	35,5	14,58	0,96
137/2022	Макароны	150	5	9	30	213				3	21	5	5
260/2011	Гуляш куриный	150	19,59	17,89	4,76	262,1	0,075	64,3	1,11	3,72	-	37,5	1,575
399/2011	Сок натуральный	200			23	90	0,02	0	3	150			0,2
01/2011	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	19,09	92	0,123	0	0	37,5	38,7	12,3	1,08
	ИТОГО:		29,78	30,94	92,14	764,6							



11 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептур ы	Наименование блюد	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													
116/2022	Каша пшеничная	220	6	8	28	220			11	4	30	10	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
463/2005	Сырники из творога	160	23,64	12,64	11,40	234,00	0,007	57,0	0,25	155,8	228,1	26	0,77
	ИТОГО:		29,84	20,68	49,6	495							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
57/2011	Борщ	250	1,09	2,95	7,64	61,5	0,3	102	6,17	36	50	23	1
302/2007	Гречка с соусом	150	0,38	64,16	0,62	581,38				91,11	0,95	14,77	0,80
189/2007	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75			0,15	43,75	32,13	166,3 8	1,50
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	2,01	0,21	15,09	72	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
368/2011	Мандарины	100	0,56	0,14	15,20	64				26,60		26,60	
	ИТОГО:		19,79	79,05	64,45	1048,63							



12 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
390/2005	Каша манная	150	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	36,72	1,09	192,17	156,05	23,52	0,30
438/2005	Омлет	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,10	345	0,25	114,20	260,50	19,50	2,94
01/2011	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
399/2011	Сок натуральный	200			23	90	0,02	0	3	150			0,2
368/2011	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44			10,00			10,00	
	ИТОГО:		22,92	28,87	70,24	632,57							

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