



Утверждаю:
Директор МКОУ «Тюпкунганская СОШ»
М.С.Алипханова
«31» август 2024 год

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
С 12 ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
для МКОУ «Тюпкунганская 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	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
116/2022	Каша пшеничная	200	6	8	28	220			11	4	30	10	1
266/2022	Какао	200	4	5	18	123			2	150	124	26	0
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	1шт	5	3	4	68			1	122		15	
	ИТОГО:		20,06	23	64,62	556							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
291/2011	Плов с курицей	200	12,71	7,85	26,8	229	0,1	125	1,9	30,8	154	57,67	2,6
266/2022	Какао	200	4	5	18	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
53/2005	Салат овощной	80	2	8	8	86	-	-	22	40	26	14	3
368/2011	Груши	100	0,40	0,30	10,30	46			5,00			5,00	
	ИТОГО:		21,12	21,36	78,19	556							



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													
260/2011	Гуляш куриный	150	19,59	17,89	4,76	168,1	0,075	64,3	1,11	3,72	-	37,5	1,575
137/2022	Макароны	150	5	9	30	213				3	21	5	5
376/2011	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,015	20,82	84,75			0,30				0,30
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
129/2004	Йогурт	1шт	5	3,2	3,5	68	0,04	0,02	0,6	122,0	96	15	0,1
368/2011	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	2	1,1	10	8	28	42	1
	ИТОГО:		33	30,785	89	673,85							
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	168,1	0,075	64,3	1,11	3,72	-	37,5	1,575
137/2022	Макароны	150	5	9	30	213				3	21	5	5
376/2011	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,015	20,82	84,75			0,30				0,30
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
129/2004	Йогурт	1шт	5	3,2	3,5	68	0,04	0,02	0,6	122,0	96	15	0,1
	ИТОГО:		35,29	33,225	96,34	734,6							



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	
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	0	0	10	16	11	10	2
276/2022	Блинчики	150	12	22	70	418			2	164	219	50	2
333/2011	Зефир	50	0,1	0,1	79,8	323				21	11	7	1,6
	ИТОГО:		15,5	22,5	182,6	875							
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	168,1	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	15,09	72	0,123	0	0	37,5	38,7	12,3	1,08
368/2011	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	0	0	10	16	11	10	2
333/2011	Зефир	50	0,1	0,1	79,8	323				21	11	7	1,6
	ИТОГО:		24,28	21,44	146,74	788,6							



4 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													
91/2022	Пюре картофельное	150	2	3	15	221,44	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	86	-	-	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	Груши	100	0,40	0,30	10,30	46			5,00			5,00	
	ИТОГО:		27,11	29,11	64,85	749,94							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
78/2022	Суп гороховый	250	2	1	9	52			5	14	44	16	1
91/2022	Пюре картофельное	150	2	3	15	221,44	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	86	-	-	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	Груши	100	0,40	0,30	10,30	46			5,00			5,00	
	ИТОГО:		29,11	30,11	73,85	801,94							



5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептур ы	Наименование блюد	Масса , г	Пищевые вещества			Энергети ческая 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	117	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
213/2010	Яйцо вареное	1шт	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,25	0	55	192	12	2,5
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	1шт	5	3	4	68			1	122		15	
	ИТОГО:		31,08	31,47	51,03	610							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
102/2017	Суп фасольевый	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	2	3	15	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:		25,05	20,03	85,33	760,44							



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	Mg	Fe
116/2022	Каша пшеничная	200	6	8	28	220			11	4	30	10	1
3/2011	Бутерброд с маслом и сыром	70	5,06	7	14,62	145	0,03		0,19	126,6			0,47
399/2011	Сок натуральный	200			23	90	0,02	0	3	150			0,2
251/2004	Йогурт	1шт	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1
	ИТОГО:		16,06	18,2	69,12	523							



7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование блюд	Масса , г	Пищевые вещества			Энергети ческая 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	158,64	0,08	36,72	1,09	192,17	156,05	23,52	0,30
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
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	шт	5	3	4	68			1	122		15	
368/2011	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95			10			10	
	ИТОГО:		18,4	16,6	67,52	499,84							
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	168,1	0,075	64,3	1,11	3,72	-	37,5	1,575
137/2022	Макароны	150	5	9	30	213				3	21	5	5
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	2,68	0,28	20,12	96	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
368/2011	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95			10			10	
43/2022	Печенье	50	2	3	22	125			17	5			1
	ИТОГО:		34,06	33,51	123,22	835,05							



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	200	12,71	7,85	26,8	229	0,1	125	1,9	30,8	154	57,67	2,6
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	3,2	1,4	13,1	82,2	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
987/2012	Салат свекольный	70	1	1,8	5,3	42,7			9,16	33,86	30,78	16,70	1,55
43/2022	Печенье	50	2	3	22	125			17	5			1
	ИТОГО:		19,11	14,05	81,2	535,7							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
291/2011	Плов с курицей	200	12,71	7,85	26,8	229	0,1	125	1,9	30,8	154	57,67	2,6
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	3,2	1,4	13,1	82,2	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
987/2012	Салат свекольный	70	1	1,8	5,3	42,7			9,16	33,86	30,78	16,70	1,55
43/2022	Печенье	50	2	3	22	125			17	5			1
	ИТОГО:		19,11	14,05	81,2	535,7							



10 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													
260/2011	Гуляш куриный	150	19,59	17,89	4,76	168,1	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	15,09	72	0,123	0	0	37,5	38,7	12,3	1,08
368/2011	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95			10			10	
	ИТОГО:		29,1	22,6	89,85	587,1							
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	168,1	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	15,09	72	0,123	0	0	37,5	38,7	12,3	1,08
368/2011	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95			10			10	
	ИТОГО:		25,28	21,44	78,14	516,6							



11 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													
116/2022	Каша пшеничная	200	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
276/2022	Блинчики	150	12	22	70	418			2	164	219	50	2
251/2004	Йогурт	1шт	5	3	4	68			1	122		15	
	ИТОГО:		23,2	33,04	112,2	747							
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	166,38	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
251/2004	Йогурт	1 шт	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1
	ИТОГО:		24,23	82,11	52,75	1052,6							



12 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
43/2004	Суп молочный рисовый	200	4,32	4,97	13,71	117	0,06	0,26	0,88	188,74	175,3 8	0,88	0,56
3/2011	Бутерброд с маслом и сыром	70	5,06	7	14,62	145	0,03		0,19	126,6			0,47
399/2011	Сок натуральный	200			23	90	0,02	0	3	150			0,2
251/2004	Йогурт	1шт	5	3	4	68			1	122		15	
	ИТОГО:		14,38	14,97	55,33	420							

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