



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Каякентская СОШ № 2

им. Арсланаалиева Х.Ш.»

К.Ш. Камбулатов

«30» 08. 2021г.

**Примерное 12-дневное меню для учащихся начальных классов,  
обучающихся во 2-ю смену  
МБОУ «Каякентская СОШ № 2 им. Арсланаалиева Х.Ш.»  
в 2021-2022 учебном году**

**Возрастная категория 7-11 лет**

1 ДЕНЬ Обед

1 ДЕНЬ Обед

1 ДЕНЬ Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
142010	Салат овощной	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
688 2005	Макароны отварные	130	4,59	0,74	24,45	125	0,07	25,2		5,83	44,6	25,34	1,33
438	Омлет	50	6,28	11,75	0,36	134		80мкг		28,2	99	6	0,9
637 2005	Птица отварная	80	18,46	3,2		108	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
959/1 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08			13,02	41,58	17,53	0,80
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,7	70,5	0,45		150	150	1137		3,3
	<b>Итого:</b>		<b>35,2</b>	<b>26,65</b>	<b>94,62</b>	<b>775,52</b>							

## 2 ДЕНЬ Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
45	Винегрет	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06		10,25	33,55	40,17	21,35	0,88
361	Суп-хинкал	250	4,67	5,86	5,9	99,09	0,05	0,1	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37
380	Плов с мясом говядины	200	16,2	16,3	34,2	351	0,02		0,76	9,88			0,7
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08			13,02	41,58	17,53	0,80
847	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06		10	12	28	1 8	0,5
	<b>Итого:</b>		<b>22,73</b>	<b>26,61</b>	<b>93,91</b>	<b>693,27</b>							

### 3 ДЕНЬ Обед

№ рецеп-туры	Наименова-ние блюд	Масса г	Пищевые вещества г			Энергети-ческая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
43	Салат овощной из капусты	60	1,07	3,05	5,59	54,44	0,05	1,4 мкг	17,26	19,68	38,01	17,16	0,74
679	Гречневая каша	180	15,87	6,74	35,99	274,95	0,2	0,02	0,15	12,98	208,5	67,5	4,65
	Сок фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	0,03	0,01	4,01	16,04	1,01	20,12	0,40
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08			13,02	41,58	17,53	0,80
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	10мкг	38	35	17	11	0,1
	Зефир пром. производства	60	0,03		44,7	154							
	<b>Итого:</b>		<b>19,22</b>	<b>10,44</b>	<b>142,14</b>	<b>728,86</b>							

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
206	Фасолевый суп	200	16,44	7,28	16,33	198,75	0,28	0,05	5,81	44,08	189,68	44,8	3,08
	Макароны отварные	130	4,59	0,74	24,45	125	0,07	25,2		5,83	44,6	25,34	0,84
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08			13,02	41,58	17,53	0,80
41/2 2005	Сыр рассольный	10	2,32	2,95		36	0,01	39	0,11	13,2	79	5,25	0,15
	Сок фруктовый	200	1,8	0,4	16,2	72							
	Чокопай	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	20	10	8	28	42	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>29,3</b>	<b>13,77</b>	<b>141,43</b>	<b>807,47</b>							

## 5 ДЕНЬ Обед

№ рецеп-туры	Наименование блюд	Масса г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
694	Картофельное пюре с подливой	200	1,20	1,60	29,40	150,00	0,20	0,04	7,40	54,00	130,08	43,84	1,40
465		25	0,56	0,06	4,09	18,2	0,00	129,1	3,5	11,4	15,2	5,9	0,1
488	Рыба тушеная	80	19,1	14,2		209,6	0,16	54	0,4	15	278	97	1,57
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08			13,02	41,58	17,53	0,80
	Пирожное «Булочка»	33,3	1,6	6	17	130							
	Сок фруктовый	200	1,8	0,4	16,2	72							
	<b>Итого:</b>		<b>24,71</b>	<b>22,71</b>	<b>91,59</b>	<b>693,02</b>							

5 ДЕНЬ Обед

6 ДЕНЬ Обед

6 ДЕНЬ Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
200	Гороховый суп	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,01		8,33	38,02	87,18	35,3	1,03
336	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08		0,16	13,02	41,58	17,53	0,80
	Сок фруктовый	200	1,8	0,4	16,2	72	0,08	66	114	7,0	9	5	0,4
	Пряник	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08	0	0				
	Апельсин	100	0,94	0,12	11,75	47	0,1	11	53,2	40	14	10	0,1
	<b>Итого:</b>		<b>11,81</b>	<b>9,86</b>	<b>119,24</b>	<b>604,65</b>							

## 7 ДЕНЬ обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
688 2005	Макароны отварные	130	4,59	0,74	24,45	125	0,07	25,2		5,83	44,6	25,34	1,33
438	Омлет	50	6,28	11,75	0,36	134		80мкг		28,2	99	6	0,9
637 2005	Птица отварная	80	18,46	3,2		108	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
	Сметана	30	1,05	3,18	2,13	41	0,0	27	0,3	42,3	21,3	3	0,0
	Сок фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	0,03	0,01	4,01	16,04	1,01	20,12	0,40
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08			13,02	41,58	17,53	0,80
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	2,7	2,2	11	0,8		11	3,3
	<b>Итого:</b>		<b>33,33</b>	<b>19,82</b>	<b>96,3</b>	<b>710,47</b>							



### 8 ДЕНЬ Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
45	Винегрет	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06		10,25	33,55	40,17	21,35	0,88
361	Суп хинкал	250	4,67	5,86	5,9	99,09	0,05	0,1	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37
380	Плов с мясом	200	16,2	16,03	34,02	351	0,02	48,00	0,76	9,88			0,7
	Сок натуральный	200	1,8	0,4	16,2	72							
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08			13,02	41,58	17,53	0,80
847	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06		10	12	28	1 8	0,5
	<b>Итого:</b>		<b>24,33</b>	<b>26,74</b>	<b>96,11</b>	<b>737,27</b>							

## 9 ДЕНЬ Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
43	Салат из капусты	60	1,07	3,05	5,59	54,44	0,05	1,4 мкг	17,26	19,68	38,01	17,16	0,74
679 2005	Гречневая каша рассыпчатая	150	4,97	3,74	13,85	153,63	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165,01	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
	Сок фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	0,03	0,01	4,01	16,04	1,01	20,12	0,40
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08			13,02	41,58	17,53	0,80
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	10мкг	38	35	17	11	0,1
	Зефир пром. производства	60	0,03		44,7	154							
	<b>Итоги:</b>		<b>25,2</b>	<b>18,32</b>	<b>120</b>	<b>772,55</b>							

## 10 ДЕНЬ Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,09	11,75	123	0,06	58	12,88	43,13	66,29	32,75	1,48
380	Плов с мясом	150	4,1	7,3	18,3	200	0,02		0,76	9,88			0,7
41/2	Сыр рассольный	10	2,32	2,95		36	0,01	39	0,11	13,2	79	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08			13,02	41,58	17,53	0,80
	Сок фруктовый	200	1,8	0,4	16,2	72							
	Чокопай	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	20	10	8	28	42	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>14,2</b>	<b>17,14</b>	<b>130,7</b>	<b>806,72</b>							

## 11 ДЕНЬ Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
694	Картофельное пюре с подливой	200	1,20	1,60	29,40	150,00	0,20	0,04	7,40	54,00	130,08	43,84	1,40
465		25	0,56	0,06	4,09	18,2	0,00	129,1	3,5	11,4	15,2	5,9	0,1
488	Рыба тушеная	80	19,1	14,2		209,6	0,16	54	0,4	15	278	97	1,57
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08			13,02	41,58	17,53	0,80
	Пирожное «Булочка»	33,3	1,6	6	17	130							
	Сок фруктовый	200	1,8	0,4	16,2	72							
	<b>Итого:</b>		<b>24,71</b>	<b>22,71</b>	<b>91,59</b>	<b>693,02</b>							

## 12 ДЕНЬ Обед

№ рецеп-туры	Наименова-ние блюд	Масса г	Пищевые вещества г			Энергети-ческая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
111	Суп вермишелевый	250	2,28	5,03	17	122,25	0,13	10	0,63	19,5	71,5	10	0,9
537	Пшеничная каша	150	4,7	4	24,8	156	0,6	0мкг	0мкг	4,02	7,35	183	5,08
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08			13,02	41,58	17,53	0,80
	Сок фруктовый	200	1,8	0,4	16,2	72							
	Пряник	40	4,8	5,1	36,4	209							
	Апельсин	100	0,94	0,12	11,75	47	0,1	11	53,2	40	14	10	0,1
	<b>Итого:</b>		<b>14,97</b>	<b>15,1</b>	<b>131,05</b>	<b>719,47</b>							