

«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 в 1-ю смену  
МБОУ «Каякентская СОШ № 2 им.Арсланаалиева Х.Ш.»  
в 2021-2022 учебном году**

Возрастная категория 7-11 лет

1 ДЕНЬ Завтрак

1 ДЕНЬ Завтрак

1 ДЕНЬ Завтрак

№ 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
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	150	5,52	4,52	26,44	168,33	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	16,88	10,88		165,01	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>34,55</b>	<b>38,11</b>	<b>96,61</b>	<b>880,36</b>							

## 2 ДЕНЬ Завтрак

№ 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
45	Винегрет	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06		10,25	33,55	40,17	21,35	0,88
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>18,06</b>	<b>20,75</b>	<b>88,01</b>	<b>594,18</b>							

### 3 ДЕНЬ Завтрак

№ 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
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
93	Рисовая молочная каша	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	36,72	1,09	198,17	156,05	23,52	0,30
438	Омлет	50	6,28	11,75	0,36	134		80мкг		28,2	99	6	0,9
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28				6			0,40
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08			13,02	41,58	17,53	0,80
	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>16,87</b>	<b>20,25</b>	<b>118,51</b>	<b>696,36</b>							

## 5 ДЕНЬ Завтрак

№ рецеп- туры	Наименова-ние блюдо	Масса г	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165,01	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
	Творог со сметаной	20/	2,09	0,45	0,95	16	0,00	13,6		22,2	30	1,8	0,00
		30	1,05	3,18	2,13	41	0,00	27	0,3	42,3	21,3	3	0,00
	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>25,56</b>	<b>23,02</b>	<b>72,67</b>	<b>705,43</b>							

## 6 ДЕНЬ Завтрак

№ 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
43	Капустный салат с кукурузой	60	0,96	3,11	6,13	55,44	0,02	125,3	19,57	22,52	18,87	9,80	0,31
679	Гречневая каша	150	4,97	3,74	13,85	153,63	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
637	Птица отварная	80	16,88	10,88		165,01	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
	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>30,8</b>	<b>23,8</b>	<b>109,23</b>	<b>815,3</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
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 Завтрак

№ 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
45	Винегрет	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06		10,25	33,55	40,17	21,35	0,88
304	Плов из птицы	130/80	20,30	17,00	35,69	377,0	0,06	48,00	1,01	45,10	199,30	47,50	2,19
	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>23,76</b>	<b>21,85</b>	<b>91,7</b>	<b>664,18</b>							

## 9 ДЕНЬ Завтрак

№ 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
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>Итого:</b>		<b>25,2</b>	<b>18,32</b>	<b>120</b>	<b>772,55</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
93	Рисовая молочная каша	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	36,72	1,09	198,17	156,05	23,52	0,30
438	Омлет	50	6,28	11,75	0,36	134		80мк		28,2	99	6	0,9
959/1 2005	Чай с лимоном	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
41/2 2005	Сыр рассольный	10	2,32	2,95		36	0,01	39	0,11	13,2	79	5,25	0,15
	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>22,51</b>	<b>26,92</b>	<b>130</b>	<b>849,56</b>							

## 11 ДЕНЬ Завтрак

№ 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
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165,01	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
	Творог со сметаной	20/ 30	2,09	0,45	0,95	16	0,00	13,6		22,2	30	1,8	0,00
			1,05	3,18	2,13	41	0,00	27	0,3	42,3	21,3	3	0,00
	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>25,56</b>	<b>23,02</b>	<b>72,67</b>	<b>705,43</b>							

## 12 ДЕНЬ Завтрак

№ 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	Капустный салат с кукурузой	60	0,96	3,11	6,13	55,44	0,02	125,3	19,57	22,52	18,87	9,80	0,31
679	Гречневая каша	150	4,97	3,74	13,85	153,63	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
637	Птица отварная	80	16,88	10,88		165,01	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
	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>30,8</b>	<b>23,8</b>	<b>109,23</b>	<b>815,3</b>							