Утверждаю

Директор МКОУ Хамаматюртовская СОШ №1 им. Бекишева Р.Я.

_____ Минатуллаев Н.И.

Согласованно

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по РД в г. Кизляре

_____ Каяев Т.Р.

Примерное 12 – дневное меню для учащихся 1-4 классов МКОУ «Хамаматюртовская СОШ №1 им. Бекишева Р.Я.

Суточная калорийность 2350 ккал **возрастная категория 7-11 лет**

Завтрак в школе 470-587,5 ккал

Обед в школе 705-822,5 ккал

Один день 1328 ккал

1 день

№ рецептура	Наименование блюд	Масса	Пищевая вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
Первый													
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Салат из овощей	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		2048	17,28	32,88	17,79	0,84
	борщ	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Итого	470	2,97	3,14	36,84	167,55	0,11		8,25	30,6	66,65	27	1,49
Второй													
	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66

2 день

№ рецептура	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
Первый													
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
	Суп картофельный горохом	250	5,49	5,28	16,363	134,75	0,23		5,81	38,08	87,17	35,3	2,03
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Итого	470	0,46	3,6	34,35	176	0,11		8,33	30,98	96,93	29,45	1,49
Второй													
	Каша гречневая	150	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
	Итого	160	4,76	11,84	14,69	194	0,08	95,72	1,09	145,13	119,04	17,64	0,3
	Итого 2 день	630	5,22	15,44	49,04	370	0,19	95,72	9,42	176,11	215,97	47,09	1,79

3 день

№ рецептура	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
Первый													
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Салат из свеклы	60	5,49	5,28	5,02	56,34,0,01			5,7	21,09	24,58	35,3	1,03
	Борщ из свежей капусты картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Итого	470	2,8	4,95	38,82	213	0,06		10,29	50,38	53,23	26,25	1,59
Второй													
	Макарон отварный	150	7,44	8,39	22,62	232,22	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
	Сосиска отварный	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96
	Сок	200	1,0	0,03	24	94							
	Итого	390	13,64	18,42	57,22	416	0,1	21,01		39,61	196,72	35,48	2,97
	Итого 3 день	860	16,44	23,37	96,04	629	0,16	21,01	10,29	89,99	249,95	61,73	4,56

4 день

№ рецептура	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
Первый													
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Салат морковный	50	044	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745
	Суп лапша куриный мясом	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Итого	220	5,55	7,1	33,95	166		10		25,5	71,5	10	1,3
Второй													
	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого	260	5,01	17,48	32,19	311	0,4	59,06	22	161,6	296,65	52,7	4,8
	Итого 4 день	480	10,56	24,58	66,14	477	0,4	69,06	22	187,1	368,15	62,7	6,1

5 день

№ рецептура	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
Первый													
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	
	Суп картофельный макароны	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Итого	470	2,97	3,14	36,84	168	0,11		8,25	30,6	66,65	27	1,49
Второй													
													0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Итого 5 день	720	6,17	4,62	99,39	428	0,11	0	8,25	30,6	66,65	27	1,49

6 день

№ рецептура	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
Первый													
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	Салат из свежей капусты	100
	Каша гречневая Масло сливочное	150	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Сок	200	1,0	0,03	24	94							
	Итого	370	5,76	4,91	44,25	247,78	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
	Итого 6 дней	370	5,76	4,91	44,25	247,78	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3

7 день

№ рецептура	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
Первый													
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Суп рисовый	250	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,09
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Итого	470	0,46	3,6	34,35	176	0,11		8,33	30,98	96,93	29,45	1,4
													9
Второй													
	Каша гречневая	150	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
	Итого	160	4,76	11,84	14,69	194	0,08	95,72	1,09	145,13	119,04	17,64	0,3
	Итого 7 день	630	5,22	15,44	49,04	370	0,19	95,72	9,42	176,11	215,97	47,09	1,79

8 день

№ рецептура	Наименование блюд	Масса	Пищевая вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
Первый													
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
													0,9
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Итого	220	5,55	7,1	33,95	166		10		25,5	71,5	10	1,3
Второй													
	Каша кукурузная	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого	260	5,01	17,48	32,19	311	0,4	59,06	22	161,6	296,65	52,7	4,8
	Итого 8 день	480	10,56	24,58	66,14	477	0,4	69,06	22	187,1	368,15	62,7	6,1

9 день

№ рецептура	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
Первый													
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	
	Суп картофельный макароны	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Итого	470	2,97	3,14	36,84	168	0,11		8,25	30,6	66,65	27	1,49
Второй													
	Борщ из свежей капусты картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Итого 9 день	720	6,17	4,62	99,39	428	0,11	0	8,25	30,6	66,65	27	1,49

10 день

№ рецептура	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
Первый													
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Суп рисовый с говядиной	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Итого	220	0,46	3,6	34,35	176	0,11		8,33	30,98	96,93	29,45	1,64
Второй													
	Каша гречневая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
	Яйцо отварной	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1
	Итого	151	12,56	10,21	21,08	293	0,31	0,145	12	172,6	295,2	57,5	3,6
	Итого 9 день	371	13,02	13,81	55,43	469	0,42	0,145	20,33	203,58	392,13	86,95	5,24

11 день

№ рецептура	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
Первый													
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Борщ из свежей капусты картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Итого	470	2,8	4,95	38,82	213	0,06		10,29	50,38	53,23	26,25	1,59
Второй													
	Макарон отварный	150	7,44	8,39	22,62	232,22	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
	Сосиска отварный	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96
	Сок	200	1,0	0,03	24	94							
	Итого	390	13,64	18,42	57,22	416	0,1	21,01		39,61	196,72	35,48	2,97
	Итого 11 день	860	16,44	23,37	96,04	629	0,16	21,01	10,29	89,99	249,95	61,73	4,56

12 день

№ рецептура	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
Первый													
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Салат из свеклы	60	5,49	5,28	5,02	56,34,0 ,01			5,7	21,09	24,58	35,3	1,03
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Итого	470	2,8	4,95	38,82	213	0,06		10,29	50,38	53,23	26,25	1,59
Второй													
	Каша гречневая	150	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
	Сок	200	1,0	0,03	24	94							
	Итого	390	13,64	18,42	57,22	416	0,1	21,01		39,61	196,72	35,48	2,97
	Итого 12 день	860	16,44	23,37	96,04	629	0,16	21,01	10,29	89,99	249,95	61,73	4,56