



Утверждаю

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


Минатуллаев Н.И.

Согласовано

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»

Обучающихся в 1-ю смену и 2-ю смену.

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

7 день

№ рецептура	Наименование блюда	Масса	Пищевая вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
Первый														
	Салат из капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16		
	Суп вермишелевый	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	1,49	
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	
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2			
	печенье	50	2,2	1,45	38,55	166,5								
	Итого	160	4,76	11,84	14,69	194	0,08	95,72	1,09	145,13	119,04	17,64	0,3	
	Итого 6 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 блюда	Масса	Пищевая вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Первый													
	Салат из капусты	60	5,49	5,28	5,02	56,34,0,01			5,7	21,09	24,58	35,3	1,03
	Сок натуральный	200	1,0	0,03	24	94							
	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
	Суп макаронный куриный мясом	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
	печенье	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	бананы	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 7 день	480	10,56	24,58	66,14	477	0,4	69,06	22	187,1	368,15	62,7	6,1

