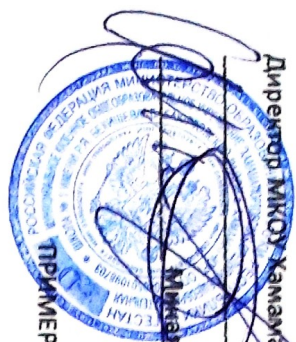


Утверждаю

Директор МКОУ Хамамавторовская СОШ №1

Михайлюк А.И.



ПРИМЕРНОЕ 12- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МКОУ «ХАМАМАТЮРТОВСКАЯ СОШ №1 им. Р.Я. Бекишева»

Обучающихся в 1-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

2 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Первый				Энергетическая ценность	Витамины мг	Минеральные вещества, мг					
			Пищевые	вещества										
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Салат из капусты кукуруза конс	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51	
	Суп рисовый	250	5,49	5,28	16,363	134,75	0,23		5,81	38,08	87,17	35,3	2,03	
	чай	200	1,0	0,03	24	94								
	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														
	макароны	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	
				</										

1 день

№ рецептуры	Наименован блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины мг	Минеральные вещества, мг					
Первый													
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Салат из капусты	100	0,5	0	1,4	7,7	0,06		2048	17,28	32,88	17,79	0,84
	Суп макаронный	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
	какао	200	5	0,7	0,5	12,4	0,255	0,005	1,05	180	142,5	21	0,15
	Хлеб	40	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													
	Каша кукурузная	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
	Бананы	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	зефир	40	3,84	0,47	23,65	114	17	0,067	10	8	28	42	0,002

3 день

№ рецеп туры	Наименовав блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергети- ческая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг				
Первый															
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe		
	Салат из морковный	60	0,5	0	2,5	12,3	0,02	732	1,83	9,9	20	14	0,26		
	Суп из макаронный	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															
	Каша перловая	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66		
	пряники	50	2,2	1,45	38,55	166,5									
	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

№ рецеп туры	Наименование блюд	Масса	Первый										Энергети - ческая ценность	Витамины мг		Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg									
	Салат из бурака и капусты	50	0,8	0,1	4,6	21,9	0,01	0,68	2,28	19	21	11	0,69								
	Суп вермишелевый	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10			19,5	71,5	10	0,9							
	сок	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 гречневая	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										
	бананы	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2								
	пряники	50	2,2	1,45	38,55	166,5															
	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

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса	Первый				Энергети- ческая ценность	Витамины мг	Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У				В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Салат из свежего бурака	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03			32,45	37,37	27,61	15,16		
	Суп гороховый	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															
	плов													0,4	
	конфеты	2,9	10,7	76,6		396									
	Итого 5 День	720	6,17	4,62	99,39	428	0,11	0	8,25	30,6	66,65	27	1,49		

[illegible]

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Салат из капусты	100	0,5	0	1,4	7,7	0,06			2048	17,28	32,88	17,79	0,84
	Суп макаронный	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06			10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
	какао	200	5	0,7	0,5	12,4	0,255	0,005	1,05	180	142,5	21		0,15
	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														
	Каша кукурузная	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68		2,66
	Бананы	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8			2,2
	зефир	40	3,84	0,47	23,65	114	17	0,067	10	8	28	42		0,002

8 день

№ рецеп- туры	Наименовав блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергети- ческая ценность	Витамины мг		Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У														
Первый																			
	Салат из капусты кукуруза конс	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03												
	Суп рисовый	250	5,49	5,28	16,363	134,75	0,23												
	чай	200	1,0	0,03	24	94													
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8													
	Итого	470	0,46	3,6	34,35	176	0,11												
Второй																			
	макароны	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					

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые	вещества	Энергетическая ценность	Витамины мг	Минеральные вещества, мг						
Первый													
			Б	Ж	У	В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Салат морковный	60	0,5	0	2,5	12,3	0,02	732	1,83	9,9	20	14	0,26
	Суп макаронный	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													
	Каша перловая	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
	пряники	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	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

10 день

№ рецеп тура	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe		
Первый															
	Салат из бурака и капусты	50	0.8	0.1	4.6	21.9	0,01	0,68	2.28	19	21	11	0,69		
	Суп вермишелевый	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9		
	сок	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 гречневая	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				
	бананы	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2		
	пряники	50	2,2	1,45	38,55	166,5									
	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		

[illegible]

12 день

[illegible]