



Утверждаю:

«Тюйкутанская СОШ»

М.С.Алипханова

« 01 » сентябрь 2022 год

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
С 12 ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
для МКОУ «Тюйкутанская СОШ»**

**с.Алимпашаюрт
Бабаюртовский района.**

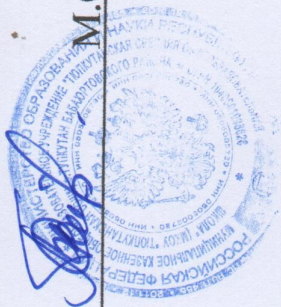


1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С		Ca	P	Mg	Fe
91/2016	Салат овощной	200	4,4	17,4	17,8	240	0,06	0,04	91		119,8	62,6	32,6	1,4
108/2015	Плов	240	8,2	14,6	36,6	300	0,07 2	1,2	0,9		48,96	147,8	50,88	1,92
1081/2016	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,4	22	0,4		2,5	5	4,9	3,3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11		1,6	1,4	2,3	12
	ИТОГО:	.	13,6	32,4	93,2	698,2								

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С		Ca	P	Mg	Fe
168/2011	Гречка	115	2,4	3,01	15,75	100,16	0,14	19,55	13,9		28,35	66,4	21,28	0,7
591/2005	Курица с соусом	200	23,8	9,52	5,74	203	0,21	0	1,54		29,4	234,98	31,39	2,8
399/2011	Натуральный сок	200	0,9	0	18,18	76	0,02		3,6		12,6			2,52
1035/2005	Хлеб пшеничный	30	2,2	1,45	17,74	85,63	0,123	0	0,06		37,5	38,7	12,3	1,08
	ИТОГО:	.	29,3	13,98	57,41	464,79								



3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С		Са	Р	Mg	Fe
170/2005	Суп рисовый	250	9,3	1	9,5	86,5	4,7	18	17		4,1		6,7	5,6
391/2011	Чай сладкий	200	0,36	0,09	9,46	37,89	0		0,03		9,47			0,27
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11		1,6	1,4	2,3	1,2
1035/2005	Хлеб	35	2,56	1,69	20,69	99,9	0,123	0	0,06		37,5	38,7	12,3	1,08
238/2019	Пряник	100	6,3	2,08	65,69	290,24								
	ИТОГО:		18,92	5,26	115,14	561,53								



4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
321/2011	Пюре	190	3,06	7,8	30,45	137,15	0,14	25,5	18,1 4	36,98	86,6	27,75	1,01	
852/2016	Курица в духовке	70	19,4	16,8	2	238,5	0,093	0,4	5,66	38,2	167,9	22,11	1,69	
376/2011	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	0		0,4	31,82			1,24	
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08	
	ИТОГО:		25,1	26,07	77,95	574,28								



5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
688/2005	Макароны	135	6,75	5,42	34,02	150,45	0,081	28,35		7,89	10,4	25,8	1,59
134/2015	Котлеты куриные	175	21,99	12,60	5,88	233,40	0,097	0	0	6,4	187,2	22,4	0,74
959/2005	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,3	122	90	14	0,56
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
386/2016	Яйцо	25	3,175	2,87	0,0175	39,25	1,175	7,25	0	1,37	6	0,75	3,5
	ИТОГО:		37,63	26,06	83,15	653,93							



6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
172/2011	Пшеничная каша	200	7,49	11,27	39,35	289	0,08	0	0	16,6			1,74	
394/2011	Колмыкский чай	200	14,2	4,5	14,6	140	5,2	4,3	7	32	64	66	267	
03/2011	Хлеб с маслом	30/20	4,73	6,88	14,56	139	0,05		0,07	96,1			0,71	
251/2004	Йогурт	1шт	4,6	3,3	6,4	71	2,7	2,4	0,7	12	12	3,8	0,6	
	ИТОГО:	.	31,02	25,95	74,91	639								



7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
91/2016	Салат овощной	180	4,4	17,4	17,8	240	0,06	0,04	91	119,8	62,6	32,6	1,4
108/2015	Плов	210	8,2	14,6	36,6	300	4	111	0,9	4,1	15	11	8,9
399/2011	Натуральный сок	200	0,9	0	18,18	76	0,01	0	2	7	7	4	1,4
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6	1,4	2,3	12
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63	0,12	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
	ИТОГО:		16,1	33,85	100,12	748,63							



8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С		Са	Р	Mg	Fe
679/2005	Гречка с соусом	210	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,02	0		17,30	278,00	90,00	5,26
134/2015	Котлеты куриные	200	21,99	12,60	5,88	233,40	0,097	0	0		6,4	187,2	22,4	0,74
868/2005	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08		6,4	3,6	0	0,18
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63	0,123	0	0,06		37,5	38,7	12,3	1,08
	ИТОГО:	.	34,17	21,53	96,16	720,49								



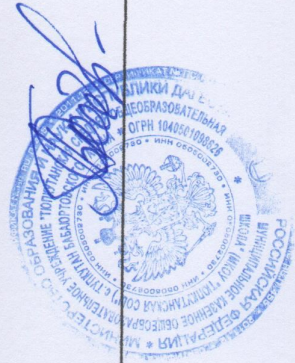
9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
170/2005	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	0	10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
397/2001	Какао	200	2,9	2,9	17,2	102	2	2,2	0,9	8,6	0	3,1	2,8
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6	1,4	2,3	1,2
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
	ИТОГО:	.	7,31	9,66	169,99	337,13							



10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
204/2011	Макароны	100	5,0	4,02	25,2	111,45	0,06	21	0	5,85	7,76	19,16	1,18	
591/2005	Куриный гуляш	200	47,6	39,04	11,48	203	0,42	0	3,08	58,8	469,96	62,78	5,6	
399/2011	Сок натуральный	200	0,75	0,02	18	71	0,02	0	3,6	12,6	0	0	2,52	
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08	
238/2019	Пряник	100	6,3	2,08	65,69	290,24	0,106	140,2	0,17	18,05	70,1	10,76	1,055	
	ИТОГО:		61,85	46,61	138,11	761,32								



11 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	A	C		Ca	P	Mg	Fe
321/2011	Пюре	155	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	25,5	18,17		36,98	86,60	27,75	1,01
852/2016	Курица в духовке	100	19,4	16,8	2	238,5	0,093	0,4	5,66		38,2	167,9	22,11	1,69
376/2011	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4		31,82	0	0	1,24
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63	0,123	0	0,06		37,5	38,7	12,3	1,08
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11		1,6	1,4	2,3	1,2
	ИТОГО:		25,5	23,47	77,75	621,38								



12 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С		Ca	P	Mg	Fe
394/2005	Суп рисовый молочный	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,26	0,9		188,74	175,38	33,54	0,56
943/2005	Чай сладкий	200	0	0	14	28	0	0	0		6	0	0	0,4
3/2001	Хлеб с маслом и сыром	40/12/30	9,4	19,3	16,3	278,7	0,09	1,56	0,18		251,9	210,3	29,06	1,45
138/2019	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	163	0	0	0		12,5	6	3	0,7
	ИТОГО:	.	15,84	29,36	101,52	706,04								

Составлено на основании

-сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания .

Авторы: А.И.Здобный, В.А.Циганенко, М.И.Пересичный, 2005.;

-сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьников под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2005;

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организациях по редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, - 2011;

-справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.П.Волгарева 1987.

Примечание:

1.Согласно п. 10.3 СанПин 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.