

Утверждаю:

Тюпкутанская СОШ»

М.С.Алипханова

« 20 » март 2023 год



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

**с.Алимпашаюрт
Бабаюртовский района.**



1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование блюд	Масса , г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
177/2011	Каша пшеничная	200	6	8	27	220	0,094	20,2	2	191	184	38	1
397/2011	Какао	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	40	1,6	172,2	178,4	24,8	1
3/2011	Бутерброд с маслом и сыром	55	13,3	14	0,4	179,9	0,1	-	0,14	192,2	-	-	1,42
393/2016	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	4	1,1	42	3,5	2,1	2,8	0,6
251/2004	Йогурт	1шт	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1
	ИТОГО:		30,9	31,2	72,8	711,5							

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

492/2004	Плов с курицей	200	24,5	27	44,2	522	0,1	125	1,9	30,8	154	57,67	2,6
397/2011	Какао	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	40	1,6	172,2	178,4	24,8	1
393/2016	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	4	1,1	42	3,5	2,1	2,8	0,6
01/2011	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
20/2011	Салат овощной	80	2	8	8	86	-	-	22	40	26	14	3
42/2013	Печенье	50	2,9	7	26,1	182,6	0,144	51,5	0	8,97	25,4	3,9	1,638
	ИТОГО:		39,2	49,4	133,3	1116,4							



2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса , г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
277/2011	Гуляш куриный	150	20,625	16,29	5,235	249,99	0,075	64,3	1,11	3,72	-	37,5	1,575	
168/2011	Гречка	100	8	8	30	149	0	0	0	18	179	120	4	
376/2011	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	10	82	0	0	0,41	13	11	8	0,68	
01/2011	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08	
251/2004	Йогурт	1шт	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1	
368/2011	Банан	100	2	1	21	96	2	1,1	10	8	28	42	1	
	ИТОГО:		39,865	29,89	82,835	727,19								
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД														
71/2005	Суп с вермешелью	250	7,2	8	11	144	4,4	45	11	2,1	11	6,7	7,2	
277/2011	Гуляш куриный	155	20,625	16,29	5,235	249,99	0,075	64,3	1,11	3,72	-	37,5	1,575	
168/2011	Гречка	100	8	8	30	149	0	0	0	18	179	120	4	
376/2011	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	10	82	0	0	0,41	13	11	8	0,68	
01/2011	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08	
251/2004	Йогурт	1 шт	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1	
368/2011	Банан	100	2	1	21	96	2	1,1	10	8	28	42	1	
	ИТОГО:		47,065	37,89	93,835	871,19								



4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
321/2011	Пюре картофельное	150	5	13	36	282	0,08	20	46	23	126	17	2
852/2016	Курица в духовке	100	19,4	16,8	2	238,5	0,093	40,5	5,66	38,02	167,9	22,11	1,692
945/2007	Чай со сгущенкой	200	1,4	1,6	16,4	86	0,012	9,4	0	33	67,5	10,5	0,4
20/2011	Салат овощной	85	2	8	8	86	-	-	22	40	26	14	3
01/2011	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
393/2016	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	4	1,1	42	3,5	2,1	2,8	0,6
42/2013	Печенье	50	2,9	7	26,1	182,6	0,144	51,5	0	8,97	25,4	3,9	1,638
	ИТОГО:		34,7	48	109,1	995,3							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
214/2011	Суп гороховый	250	8	2	23	140	-	-	6	43	146	36	2
321/2011	Пюре картофельное	150	5	13	36	282	0,08	20	46	23	126	17	2
852/2016	Курица в духовке	100	19,4	16,8	2	238,5	0,093	40,5	5,66	38,02	167,9	22,11	1,692
945/2007	Чай со сгущенкой	200	1,4	1,6	16,4	86	0,012	9,4	0	33	67,5	10,5	0,4
20/2011	Салат овощной	85	2	8	8	86	-	-	22	40	26	14	3
01/2011	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
393/2016	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	4	1,1	42	3,5	2,1	2,8	0,6
42/2013	Печенье	50	2,9	7	26,1	182,6	0,144	51,1	0	8,97	25,4	3,9	1,638
	ИТОГО:		42,7	50	132,1	1135,3							



5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса , г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность , ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
394/2005	Суп молочный рисовый	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,26	0,9	188,74	175,38	33,54	0,56
397/2011	Какао	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	40	1,6	172,2	178,4	24,8	1
213/2011	Яйцо вареное	1шт	5	5	0	63	0,028	105	0,3	22	77	5	1
3/2011	Бутерброд с маслом и сыром	52	13,3	14	0,4	179,9	0,1	-	0,14	192,2	-	-	1,42
251/2004	Йогурт	1шт	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1
138/2011	Зефир	40	0,40	0,1	39,9	163	0	0	0	12,5	6	3	0,7
	ИТОГО:		35,54	38,06	109,52	918,84							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
139/2004	Суп фасолевый	250	5,4	3,3	15,6	115	0,19	14,1 6	5,68	25,13	81,4	30,48	1,52
321/2011	Пюре картофельное	150	5	13	36	282	0,08	20	46	23	126	17	2
277/2011	Гуляш куриный	150	20,625	16,29	5,235	249,99	0,075	64,3	1,11	3,72	-	37,5	1,575
399/2011	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	14	8	2,8
01/2011	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
138/2011	Зефир	40	0,40	0,1	39,9	163	0	0	0	12,5	6	3	0,7
	ИТОГО:		35,625	34,29	130,035	984,19							



6 ДЕНЬ														
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД														
№ 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	
56.01/2011	Борщ	250	3	5	8	94	0,3	102	19		36	50	23	1
168/2011	Гречка с соусом	125	8	8	30	149	0	0	0		17	179	120	4
189/2004	Котлеты	85	22,2	9,6	7,5	204	0,019	37,95	1,8		16,27	39	4,425	0,53
372/2011	Компот с курагой	200	0,6	0	8,2	33,2	0,006	36,4	0,26		18,44	9,2	8,44	0,202
01/2011	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,123	0	0,06		37,5	38,7	12,3	1,08
251/2004	Йогурт	1шт	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6		122	96	15	0,1
	ИТОГО:	.	42	27,2	70,3	630,4								



7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование блюд	Масса , г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
98/2004	Каша манная	150	4,8	8,2	30,4	220	0,08	0,03	0,7	94,78	64,65	23,27	1,3	
372/2011	Компот с курагой	200	0,6	0	8,2	33,2	0,006	36,4	0,26	18,44	9,2	8,44	0,202	
368/2011	Яблоки	100	0	0	10	41	0	0	10	16	11	9	2	
3/2011	Бутерброд с маслом и сыром	55	13,3	14	0,4	179,9	0,1	-	0,14	192,2	-	-	1,42	
251/2004	Йогурт	1шт	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1	
	ИТОГО:		23,7	25,4	52,5	542,1								
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД														
71/2005	Суп с вермишелью	250	7,2	8	11	144	4,4	45	11	2,1	11	6,7	7,2	
277/2011	Гуляш куриный	150	20,625	16,29	5,235	249,99	0,075	64,3	1,11	3,72	-	37,5	1,575	
168/2011	Гречка	100	8	8	30	149	0	0	0	18	179	120	4	
372/2011	Компот с курагой	200	0,6	0	8,2	33,2	0,006	36,4	0,26	18,44	9,2	8,44	0,202	
01/2011	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08	
251/2004	Йогурт	1шт.	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1	
	ИТОГО:		44,625	36,89	71,035	726,39								

МКОУ «Тюкутанская СОШ»

М.С Алипханова



9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса , г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
117/2022	Каша овсяная	200	6	8	32	230	0	0	22	8	60	20	0
686/2004	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	3,10	0	0,84	0,007
368/2011	Бананы	100	2	1	21	96	2	1,1	10	8	28	42	1
03/2011	Бутерброд с сыром и с маслом	52	13,3	14	0,4	179,9	0,1	-	0,14	192,2	-	-	1,42
251/2004	Йогурт	1 шт	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1
138/2011	Зефир	50	0,40	0,1	39,9	163	0	0	0	12,5	6	3	0,7
	ИТОГО:		26,9	26,34	107	777,9							

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

214/2011	Суп гороховый	250	8	2	23	140	-	-	6	43	146	36	2
321/2011	Пюре картофельное	160	5	13	36	282	0,08	20	46	23	126	17	2
852/2016	Курица в духовке	100	19,4	16,8	2	238,5	0,093	40,5	5,66	38,02	167,9	22,11	1,692
686/2004	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	3,10	0	0,84	0,007
20/2011	Салат овощной	87	2	8	8	86	-	-	22	40	26	14	3
01/2011	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
368/2011	Бананы	100	2	1	21	96	2	1,1	10	8	28	42	1
251/2004	Йогурт	1 шт	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1
	ИТОГО:		44,8	45,44	116,8	1033,7							

МКОУ «Тюпкунтаская СОШ»

М.С.Алипханова



10 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценност ь, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
277/2011	Гуляш куриный	100	20,625	16,29	5,235	249,99	0,075	64,3	1,11	3,72	-	37,5	1,575
168/2011	Гречка	140	8	8	30	149	0	0	0	18	179	120	4
14/2011	Салат овощной	60	10,91	61,61	34,72	737	0,48	0	249	330,8	0	0	8,78
399/2011	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	14	8	2,8
01/2011	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
368/2011	Яблоко	100	0	0	10	41	0	0	10	16	11	9	2
42/2013	Печенье	40	2,9	7	26,1	182,6	0,144	51,5	0	8,97	25,4	3,9	1,638
	ИТОГО:		46,635	94,5	139,355	1533,79							
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
80/2011	Суп рисовый	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	18	8,25	24	35,5	14,58	0,96
277/2011	Гуляш куриный	140	20,625	16,29	5,235	249,99	0,075	64,3	1,11	3,72	-	37,5	1,575
14/2011	Салат овощной	60	10,91	61,61	34,72	737	0,48	0	249	330,8	0	0	8,78
399/2011	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	14	8	2,8
01/2011	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
368/2011	Яблоко	100	0	0	10	41	0	0	10	16	11	9	2
42/2013	Печенье	50	2,9	7	26,1	182,6	0,144	51,5	0	8,97	25,4	3,9	1,638
	ИТОГО:		40,815	89,34	123,645	1476,29							



11 ДЕНЬ

ЗАВТРАК/КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептур ы	Наименование блюд	Мас са, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
177/2011	Каша пшеничная	200	7	8	27	180	0,094	20,2	2	191	184	38	1
686/2004	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	3,10	0	0,84	0,007
276/2022	Блинчики	2шт	12	22	70	418	0	0	2	164	219	50	2
251/2004	Йогурт	1шт	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1
368/2011	Банан	100	2	1	21	96	2	1,1	10	8	28	42	1
	ИТОГО:		26,2	34,24	131,7	803							

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

56.01/2011	Борщ	250	3	5	8	94	0,3	102	19	36	50	23	1
168/2011	Гречка с соусом	100	8	8	30	149	0	0	0	17	179	120	4
852/2016	Курица в духовке	80	19,4	16,8	2	238,5	0,093	40,5	5,66	38,02	167,9	22,11	1,692
686/2004	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	3,10	0	0,84	0,007
01/2011	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,123	0	0,06	37,5	38,7	12,3	1,08
251/2004	Йогурт	1 шт	5	3,2	3,5	68	0,04	22	0,6	122	96	15	0,1
368/2011	Банан	100	2	1	21	96	2	1,1	10	8	28	42	1
	ИТОГО:		40,8	35,44	87,8	768,7							



12 ДЕНЬ											
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД											
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг
			Б	Ж	У		В1	А	С		
139/2004	Суп фасолевый	250	5,4	3,3	15,6	115	0,19	14,16	5,68		Ca 25,13 P 81,4 Mg 30,48 Fe 1,52
321/2011	Пюре картофельное	160	5	13	36	282	0,08	20	46		Ca 23 P 126 Mg 17 Fe 2
189/2004	Котлета	100	22,2	9,6	7,5	204	0,019	37,95	1,8		Ca 16,27 P 39 Mg 4,425 Fe 0,53
399/2011	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4		Ca 14 P 14 Mg 8 Fe 2,8
01/2011	Хлеб	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,123	0	0,06		Ca 37,5 P 38,7 Mg 12,3 Fe 1,08
	ИТОГО:		36,8	27,5	92,4	775,2					

Составлен на основании:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания - Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2004г
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/ под общей редакцией Перевалова А.Я. 2023г
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г