

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Новокаринская СОШ им.Г.Г.Гаджиева»

Гаджиев Г.Г.

«01» 09 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

12 ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

для МКОУ « Новокаринская СОШ им.Г.Г.Гаджиева»

с.Новокаре,Бабаюртовского района

Примерное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

Рацион: завтраки школа

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
61	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,6	0,4	32	22	18	4,4
19	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,06	5,81	26,4	175,4	0,08		67,5	2,4	100,11	96,58	18,95	0,8
42	Сосиски отварные	50	5,41	10,5	0,42	117,5	0,02			0,26	13	72,28	7,8	0,94
188	Какао на молоке	200	3,82	2,68	25	122	0,03	0,38		0,01	125,07	113,22	29,92	0,97
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Всего за завтрак			18,4	20	86,1	579,4	0,23	20,38	68,1	3,4	276,78	323,58	78,87	7,44
Всего за день			18,4	20	86,1	579,4	0,23	20,38	68,1	3,4	276,78	323,58	78,87	7,44

Примерное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

Рацион: завтраки школа

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
10	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5		0,4	19	16	12	2,3
46	Макаронные изделия, запеченные с сыром	180	9,06	12,3	35,4	287,7	0,09	0,11	79	7,68	147,58	122,25	13,47	1
50	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
3	Чай с сахаром	200			15	58,1					0,45			0,05
51	Бутерброд с повидлом	50	4,38	2,32	21,9	126,9	0,04	0,06		0,37	10,8	39,3	8,2	0,65
Всего за завтрак			18,9	19,6	82,9	584,5	0,18	5,17	179	8,69	199,83	254,35	38,47	5
Всего за день			18,9	19,6	82,9	584,5	0,18	5,17	179	8,69	199,83	254,35	38,47	5

Примерное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

Рацион: завтраки школа

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
41	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			85	0,2	4,8	3,02	0,05	0,04
31	Рис отварной	150	2,25	3	23,6	138			30	0,08	7,32	3,38	0,33	0,06
61	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,6	0,4	32	22	18	4,4
32	Филе курицы, тушенное в соусе томатном	100	13,3	6,9	5,3	99,7	0,1	6	8	0,26	19,16	177,65	88,62	1,73
8	Чай с молоком	200	1,5	1,7	21,2	95	0,02	0,65			63,51	47,54	7,53	0,1
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	0,04			0,33	6	18,5	4,2	0,33
Всего за завтрак			20,2	19,9	84,5	563,3	0,22	26,65	123,6	1,27	132,79	273,09	118,73	6,66
Всего за день			20,2	19,9	84,5	563,3	0,22	26,65	123,6	1,27	132,79	273,09	118,73	6,66

Примерное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

Рацион: завтраки школа

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26	Курица отварная	80	7,42	6,96	0,05	141,6	0,07	1,94	75,6	0,54	20,22	178,8	19,62	1,75
64	Гречка отварная рассыпчатая	180	5,77	9,53	39,5	198,6	0,3		85	0,75	22,28	209,39	138,27	4,69
100	Запеканка из творога	100	5	3,2	14,2	145	0,08	0,58	91,5	0,43	185,45	257,55	28,4	0,81
3	Чай с сахаром	200			15	58,1					0,45			0,05
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Всего за завтрак			20,5	19,9	83,5	613,8	0,49	2,52	252,1	2,05	234,4	665,24	190,49	7,63
Всего за день			20,5	19,9	83,5	613,8	0,49	2,52	252,1	2,05	234,4	665,24	190,49	7,63

Примерное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

Рацион: завтраки школа

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
41	Омлет натуральный	150	8,4	12,1	1,85	182	0,02	0,52	33	0,06	57,66	42,84	6,28	0,16
61	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,6	0,4	32	22	18	4,4
3	Чай с сахаром	200			15	58,1								0,05
50	Бутерброд с сыром	35	5	4,59	9,84	101,6	0,03	0,11	39	0,3	136	88	8,05	0,37
85	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,8	3,4	33,4	159	0,15	0,38	20	0,14	129,76	158,42	37,82	0,9
Всего за завтрак			19	20,9	79,7	594,7	0,26	21,01	92,6	0,9	355,87	311,26	70,15	5,88
Всего за день			19	20,9	79,7	594,7	0,26	21,01	92,6	0,9	355,26	311,26	70,15	5,88

Примерное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

Рацион: завтраки школа

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Котлеты куриные из фарша	60	2,26	8,12	8,57	118,4	0,03		9,38	3,55	9,27	20,85	4,45	0,39
22	Вермишель со сливочным маслом	150	7,46	5,63	21,2	160,7	0,1		49,17	8,83	18,22	53,58	9,7	1
61	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,6	0,4	32	22	18	4,4
4	Какао с молоком	200	5,61	5,72		167,4	0,07	2,08	32	0,01	197,57	170,2	39,4	1,09
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	0,04			0,33	5	19,5	4,2	0,33
Всего за завтрак			18,4	20,5	64,1	611	0,3	22,08	91,15	13,12	263,06	286,13	75,75	7,21
Всего за день			18,4	20,5	64,1	611	0,3	22,08	91,15	13,12	263,06	286,13	75,75	7,21

Примерное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

Рацион: завтраки школа

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Чай с сахаром	200			15	58,1					0,45			0,05
297	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная	200	6,58	5,56	40,2	237,1	0,16	0,38	20	0,53	140,94	187,67	51,84	1,2
44	Бутерброд с вареной колбасой	50	4,7	2,94	14,8	104,5	0,05			0,39	13,6	57,1	10,8	0,77
50	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33
41	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			85	0,2	4,8	3,02	0,05	0,04
Всего за завтрак			18,7	20,6	85,1	599,1	0,28	0,38	205	1,69	187,79	344,09	71,69	3,39
Всего за день			18,7	20,6	85,1	599,1	0,28	0,38	205	1,69	187,79	344,09	71,69	3,39

Примерное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

Рацион: завтраки школа

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
100	Запеканка из творога	100	5	3,2	14,2	145	0,08	0,58	91,5	0,43	185,45	257,55	28,4	0,81
58	Каша манная	200	9,95	7,5	23,8	178,1	0,05	0,38	42,5	0,4	130,54	106,28	16,77	0,33
5	Кисель	235	0,05		14,7	59,4		0,55		0,03	12,05	2,25	2,75	0,06
60	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	0,04			0,33	6	19,5	4,2	0,33
61	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,6	0,4	32	22	18	4,4
41	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			85	0,2	4,8	3,02	0,05	0,04
Всего за завтрак			18,2	19	87,2	613,1	0,23	21,51	219,6	1,79	370,84	410,6	70,17	5,97
Всего за день			18,2	19	87,2	613,1	0,23	21,51	219,6	1,79	370,84	410,6	70,17	5,97

Примерное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

Рацион: завтраки школа

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
10	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10		0,8	38	32	24	4,6
42	Сосиски отварные	50	5,41	10,5	3,52	117,5	0,02			0,26	13	72,28	7,8	0,94
19	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,06	2,81	26,4	175,4	0,08		67,5	2,4	100,11	96,58	18,95	0,8
3	Чай с сахаром	200			15	58,1					0,45			0,05
50	Бутерброд с сыром	50	7,14	6,36	14,1	145,1	0,04	0,16	55,71	0,43	194,29	125,71	11,5	0,53
Всего за завтрак			19,4	20,4	79,5	590,1	0,18	10,16	132,21	3,89	345,85	326,57	62,25	6,92
Всего за день			19,4	20,4	79,5	590,1	0,18	10,16	123,21	3,89	345,85	326,57	62,25	6,92

Примерное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

Рацион: завтраки школа

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
101	Каша рисовая молочная	200	6,89	3,7	23,5	143,4	0,02	0,38	42,5	0,1	122,95	88,53	12,95	0,11
61	Яблоки	200	0,8	0,8	19,5	94	0,06	20	0,6	0,4	32	22	18	4,4
41	Омлет натуральный	150	8,4	15,1	1,85	182	0,02	0,52	33	0,06	57,66	42,84	6,28	0,16
51	Бутерброд с повидлом	50	2,38	0,32	27,9	126,9	0,04	0,06		0,37	10,8	39,3	8,2	0,65
3	Чай с сахаром	200			15	58,1					0,45			0,5
Всего за завтрак			18,5	19,9	87,9	604,4	0,14	20,96	76,1	0,93	223,86	192,67	45,43	5,37
Всего за день			18,5	19,9	87,9	604,4	0,14	20,96	76,1	0,93	223,86	192,67	45,43	5,37

Примерное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

Рацион: завтраки школа

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
23	Пюре картофельное	155	3,05	5,32	11,6	119,9	0,16	25,7	67,13	0,28	37,11	90,28	31,63	1,22
26	Курица отварная	80	7,42	6,96	0,05	141,6	0,07	1,94	75,6	0,54	20,22	178,8	19,62	1,75
4	Какао с молоком	200	2,61	5,72	22,9	167,4	0,07	2,08	32	0,01	197,57	170,2	39,4	1,09
60	Хлеб пшеничный	60	4,65	0,48	29,5	141	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
64	Пряники	40	2,36	1,88	23	46,4	0,03			0,96	4,4	20	3,6	0,32
Всего за завтрак			20	20,4	87,1	616,3	0,4	29,72	174,73	2,45	271,3	498,28	102,65	5,04
Всего за день			20	20,4	87,1	616,3	0,4	29,72	173,73	2,45	271,3	498,28	102,65	5,04

Примерное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

Рацион: завтраки школа

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
85	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,8	4,4	19,4	159	0,15	0,38	20	0,14	129,76	158,42	37,82	0,9
3	Чай с сахаром	200			15	58,1					0,45			0,05
5	Бутерброд с маслом	30	1,6	7,41	9,97	113,1	0,02		85	0,42	8,8	16,02	2,85	0,26
65	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20		0,8	16	56	84	1,2
42	Сыр порциями	20	4,74	6,08		75	0,01	0,14	42	0,08	200	120	11	0,14
Всего за завтрак			18,5	18,9	86,3	597,2	0,26	20,52	147	1,44	355,01	350,44	135,67	2,55
Всего за день			18,5	18,9	86,3	597,2	0,26	20,52	147	1,44	355,01	350,44	135,67	2,55