УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ «Агачаульская СОШ»

Карабудахкентского района

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С.Узаиров

Примерное 10-дневное комплексное меню для учащихся 1-4 учащихся

МБОУ « Агачаульская СОШ им.майора полиции Габилова Габила»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины ,мг | | | Минеральные вещества,мг. | | | |
|  | Завтрак |  | Б | Ж | У |  | B1 | A | C | Ca | p | Mg | Fe |
| 177 | Каша молочная (пшеничная,манная,рисовая) | 200 | 9 | 11 | 43 | 2777 | - | - | 28 | 9 | 4 | 28 | 1 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | - | - | 2 | 150 | 124 | 26 | 1 |
| 213 | Яйцо вареное | 40 | 5 | 5 | - | 63 | - | - | - | 22 | 77 | 5 | 1 |
| 15 | Сыр | 20 | 4 | 4 | - | 71 | 0,01 | 39 | 0,11 | 13,4 | 79 | 5 | 0,15 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 30 | 2 | 4 | 15 | 115 | - | - | - | 8 | 28 | 10 | 1 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 80 | 2 | - | 14 | 80 | - | - | - | 148 | 3 | 16 | 2 |
| 368 | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 | - | - | 10 | 16 | 11 | 9 | 2 |
| 2-ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины ,мг | | | Минеральные вещества,мг. | | | |
|  | Завтрак |  | Б | Ж | У |  | B1 | A | C | Ca | p | Mg | Fe |
| 168 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8 | 8 | 34 | 166 | - | - | - | 17 | 2 | 120 | 4 |
| 56 | Гуляш из курицы | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 | 0,17 | - | 2 | 24 | 194 | 26 | 2 |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,3 | 10 | 82 | - | - | - | 13 | 11 | 8 | - |
| 1 | Хлеб пшеничный | 80 | 2 | - | 14 | 80 | - |  | - | 148 | 3 | 16 | 2 |
| 20,01 | Салат из капусты с кукурузой | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 | - | - | 14 | 18 | 3 | 6 | - |
| 368 | Бананы | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 | - | - | 10 | 8 | 28 | 42 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3-ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины ,мг | | | Минеральные вещества,мг. | | | |
|  | Завтрак |  | Б | Ж | У |  | B1 | A | C | Ca | p | Mg | Fe |
| 304 | Плов из птицы | 180 | 15 | 21 | 30 | 214 | - | - | 3 | 42 | 266 | 71 | 2 |
| 20 | Салат из капусты с горошком | 60 | 1 | 4 | 4 | 43 | - | - | 11 | 20 | 13 | 7 | - |
| 216 | Омлет натуральный | 100 | 14 | 11 | 2 | 206 | - | - | 2 | 1 | 1 | - | - |
| 1 | Хлеб пшеничный | 80 | 2 | - | 14 | 80 | - |  | - | 148 | 3 | 16 | 2 |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 50 | - | - | 3 | -- | 4 |  |  |
| 368 | Апельсины | 100 | 1 | - | 7 | 47 | - | - | 53 | 30 | 20 | 11 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4-ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины ,мг | | | Минеральные вещества,мг. | | | |
|  | Завтрак |  | Б | Ж | У |  | B1 | A | C | Ca | p | Mg | Fe |
| 214 | Суп гороховый | 250 | 8 | 2 | 23 | 140 | - | - | 6 | 43 | 146 | 36 | 2 |
| 286 | Тефтели из говядины | 90 | 5 | 6 | 4 | 160 | - | - | 2 | 42 | 58 | 10 | - |
| 204 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 | 0,01 | 0,05 | 3,46 | 54,4 | 0,34 | 12,8 | 0,03 |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,3 | 10 | 82 | - | - | - | 13 | 11 | 8 | - |
| 1034,02 | Салат из свеклы с яблоком | 60 | 3 | 4 | 8 | 85 | - | - | 6 | 101 | 81 | 22 | 1 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 80 | 2 | - | 14 | 80 | - | - | - | 148 | - | 16 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5-ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины ,мг | | | Минеральные вещества,мг. | | | |
|  | Завтрак |  | Б | Ж | У |  | B1 | A | C | Ca | p | Mg | Fe |
| 172 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 26 | 220 | 0,11 | 0,02 | - | 1,22 | 121 | 0,03 | 2,4 |
| 277 | Гуляш из говядины | 90 | 12 | 9 | 7 | 162 | - | - | 5 | 24 | 196 | 26 | 2,3 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | - | - | 2 | 150 | 124 | 26 | 1 |
| 20 | Салат из капусты с горошком | 60 | 1 | 4 | 4 | 43 | - | - | 11 | 20 | 13 | 7 | - |
| 1 | Хлеб пшеничный | 80 | 2 | - | 14 | 80 | - | - | - | 148 | - | 16 | 2 |
| 368 | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 | - | - | 10 | 16 | 11 | 9 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6-ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины ,мг | | | Минеральные вещества,мг. | | | |
|  | Завтрак |  | Б | Ж | У | p | Mg | Fe | C | Ca | p | Mg | Fe |
| 204 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 | 0,01 | 0,05 | 3,46 | 54,4 | 0,34 | 12,8 | 0,03 |
| 283 | Котлеты из курицы | 90 | 5 | 6 | 4 | 141 | - | - | 2 | 42 | 58 | 10 | - |
| 399 | Сок натуральный фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 25 | 110 | - | - | 8 | 40 | 36 | 20 | - |
|  | Салат (помидоры с огурцами) |  |  | 3 | 2 | 37 | - | - | 2 | 7 | 11 | 3 | - |
| 1 | Хлеб пшеничный | 80 | 2 | - | 14 | 80 | - | - | - | 148 | - | 16 | 2 |
| 368 | Мандарины | 100 | 1 | - | 7 | 47 | - | - | 53 | 30 | 20 | 11 | - |
| 7-ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины ,мг | | | Минеральные вещества,мг. | | | |
|  | Завтрак |  | Б | Ж | У |  | B1 | A | C | Ca | p | Mg | Fe |
| 2001 | Борщ овощной | 250 | 3 | 5 | 8 | 94 | - | - | 19 | 36 | 50 | 23 | 1 |
| 286 | Тефтели из говядины | 90 | 5 | 6 | 4 | 160 | - | - | 2 | 42 | 58 | 10 | - |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,3 | 10 | 82 | - | - | - | 13 | 11 | 8 | - |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 2 | 3 | 5 | 47 | - | - | 4 | 67 | 54 | 14 | 1 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 80 | 2 | - | 14 | 80 | - | - | - | 148 | - | 16 | 2 |
| 368 | Бананы | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 | - | - | 10 | 8 | 28 | 42 | 1 |
| 8-ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины ,мг | | | Минеральные вещества,мг. | | | |
|  | Завтрак |  | Б | Ж | У |  | B1 | A | C | Ca | p | Mg | Fe |
| 361 | Суп хинкал из говядины | 250 | 4,67 | 5,86 | 5,9 | 99,09 | 0,05 | 0,01 | 0,86 | 8,9 | 78,6 | 11,7 | 2,37 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 5 | 13 | 36 | 182 | 0,14 | 25,5 | 185,2 | 37 | 87 | 27,7 | 1,01 |
| 45 | Винегрет | 200 | 3 | 12 | 17 | 190 | 0,06 | - | 18 | 44 | 90 | 37 | 2 |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 50 | - | - | 3 | -- | 4 |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 80 | 2 | - | 14 | 80 | - | - | - | 148 | - | 16 | 2 |
| 0,03 | Печенье | 40 | 8 | 5 | 26 | 201 | - | - | 22 | - | - | - | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9-ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины ,мг | | | Минеральные вещества,мг. | | | |
|  | Завтрак |  | Б | Ж | У |  | B1 | A | C | Ca | p | Mg | Fe |
| 140 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 3 | 7 | 11 | 160 | - | - | 2 | 13 | 66 | 12 | 2 |
| 283 | Котлеты из курицы | 90 | 5 | 6 | 4 | 141 | - | - | 2 | 42 | 58 | 10 | - |
| 20,01 | Салат из капусты с кукурузой | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 | - | - | 14 | 18 | 3 | 6 | - |
| 1 | Хлеб пшеничный | 80 | 2 | - | 14 | 80 | - | - | - | 148 | - | 16 | 2 |
| 368 | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 | - | - | 10 | 16 | 11 | 9 | 2 |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | - | - | - | 50 | - | - | 3 | -- | 4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины ,мг | | | Минеральные вещества,мг. | | | |
|  | Завтрак |  | Б | Ж | У |  | B1 | A | C | Ca | p | Mg | Fe |
| 39 | Суп фасолевый | 250 | 2 | 3 | 5 | 135 | - | - | 11 | 32 | 45 | 20 | 1 |
| 244 | Рыба припущенная | 90 | 18 | 5 | 4 | 200 | 0,07 | 6,11 | 0,31 | 24 | 146 | 34 | 0,49 |
| 168 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8 | 8 | 34 | 166 | - | - | - | 17 | 2 | 120 | 4 |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,3 | 10 | 82 | - | - | - | 13 | 11 | 8 | - |
| 1 | Хлеб пшеничный | 80 | 2 | - | 14 | 80 | - | - | - | 148 | - | 16 | 2 |
| 368 | Мандарины | 100 | 1 | - | 7 | 47 | - | - | 53 | 30 | 20 | 11 | - |
|  | | | | | | | | | | | | | |