

Согласованно с

Руководителем МБОУ

«Каратинская СОШ»

Курамагомедов М.Г.



Типовое 12-дневное меню для учащихся 1-4-х классов, обучающихся в 1-ю смену
Республика Дагестан.

2020-2021 год

Возрастная категория 7-11 лет.

(Обед)

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Горяч. блюдо	Холод. блюдо	Б	Ж	У	
1-16	Хлеб	80		6,08	0,64	49,2	188
1-22	Борщ на м/б со смет.	150		1,66	2,25	9,39	65,08
1-28	Макароны отвар.	125		4,75	3,39	3035	178,05
1-42	Гуляш из отвар. мяса	120 50/70		17,06	13,00	5,0	205,69
1-30	Салат овощной	70		0,80	13,00	2,50	38,00
1-43	Какао с молоком, сахаром	200		4,11	4,08	16,08	117,06
1-19	Яблоки свеж	100		0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	845		34,86	36,76	122,32	831,88
		Горяч. блюдо 595	Холод. блюдо 250				

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Горюч. блюдо	Холод. блюдо	Б	Ж	У	
1-16	Хлеб	100		7,6	0,8	49,2	235
1-42	Суп вермиш. На м/б	220		2,69	2,84	17,14	104,75
1-40	Плов из риса с отвар. мясом	150		11,53	8,60	28,82	239,44
1-30	Салат овощной	70/5		0,80	3,00	2,50	38,00
1-27	Печенья сахарные	30		2,20	2,90	22,30	125,0
1-41	Чай с сахаром	200/10				9,98	39,90
	Итого:	770		24,82	18,14	129,94	782,09
		Горюч. блюдо 570	Холод. блюдо 200				

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Горяч. блюдо	Холод. блюдо	Б	Ж	У	
1-16	Хлеб	80		6,08	0,64	49,2	188
1-17	Суп вермиш. На курин. Буль.	150		1,23	1,23	7,53	46,30
1-13	Курры отварные	75		22,68	8,77	-	170,13
1-10	Каша гречневая	125		3,96	3,3	17,88	116,9
1-11	Винегрет овощной	60		0,99	2,06	3,60	36,10
1-12	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,80
1-38	Компот из кураги	200		0,64	-	41,67	169,25
1-39	Йогурт	100		2,40	4,5	13,10	110
	Итого:	755	180	43,06	25,10	133,26	899,48
		575	180				

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
1-16	Хлеб	100		7,6	0,8	49,2	235
1-21	Суп гороховый на м/б	150/5		3,85	2,30	13,05	88,31
1-23	Картоф. пюре	150		3,47	4,38	22,12	141,92
1-18	Тефтели мясные, паровые	70		11,22	9,49	5,75	153,35
1-30	Салат овощной	70/5		1,80	3,00	2,50	38,00
1-37	Чай со стущ. молоком	200		1,45	1,6	2,35	29,60
1-32	Конфеты	30					
	Итого:	770		28,39	21,57	94,97	686,18
		Горяч. блюдо 570	Холод. блюдо 200				

5 День

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Горяч. блюдо	Холод. блюдо	Б	Ж	У	
1-16	Хлеб	100		7,6	0,8	49,2	235
1-34	Суп рисовый на м/б	150		0,10	1,98	9,39	67,8
1-24	Мясо отварное	70		17,91	8,72	0,65	152,72
1-35	Салат из свеклы с яб.	60		0,9	4,08	5,52	62,4
1-36	Каша пшениная вяз. ман	125		4,98	4,96	26,41	169,95
1-37	Чай со стущ. молоком	200		1,45	1,6	16,4	2,35
1-33	Банан	100		1,5	0,5	21	95
1-12	Яйцо вареное	40		5,08	4,6	0,28	62,80
	Итого:	845		39,52	24,24	128,85	847,61
		Горяч. блюдо 645	Холод. блюдо 200				

6 день

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса гр		Пищевые вещества			Энергетическа я ценность, ккал
				Б	Ж	У	
1-16	Хлеб	80	6,06	0,64	49,2	188	
1-17	Суп вермиш с кур.	150/70	1,23	1,24	10,08	61,76	
1-28	Макаронь отварные	125	4,75	3,39	30,35	171,05	
1-29	Сосиски отварные	80	7,8	15	15,9	134,4	
1-30	Салат овощной	70/5	1,36	2,57	4,52	47,52	
1-31	Какао на молоке с сахаром	200	4,11	4,08	16,08	117,06	
1-32	Конфеты	30					
1-33	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95	
	Итого:	835	26,83	28,06	147,13	814,79	
		Горюч.блюдо 625		Холод.блюдо 210			

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
1-16	Хлеб	80	6,08	0,64	49,2	188	
1-22	Борщ на м/б	150	1,66	2,25	9,39	63,08	
1-23	Картофельное пюре	150	3,47	4,38	22,12	141,92	
1-24	Мясо отварн.	70	22,53	11,13	0,32	192,82	
1-25	Салат из моркови с яблок. и изюмом	75	1,04	2,15	12,32	74,87	
1-26	Сок фруктовый (нектар) пром. Произ-ва	200	1,0	0,03	24	94	
1-27	Печенья сахарные	30	2,20	2,90	22,30	125	
	Итого:	755	37,98	23,48	139,65	881,69	
		Горч. блюдо 445		Холод. блюдо 310			

8 День

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Горяч. блюда	Холод. блюда	Б	Ж	У	
1-16	Хлеб	100		7,6	0,8	49,2	235
1-21	Суп гороховый на к/б	200		5,14	3,07	17,41	117,75
1-18	Тефтели мясные паровые	70		11,22	9,49	5,75	153,35
1-10	Каша гречневая	150		4,75	3,96	21,46	140,28
1-11	Винегрет овощной	60		0,99	2,06	3,60	36,10
1-19	Яблоки	100		0,4	0,4	9,8	47
1-20	Чай с молоком со сгущ.	200		1,45	1,6	16,4	2,35
	Итого:	880		31,55	21,38	123,62	731,83
		Горяч. блюда 680	Холод. блюда 200				

9 День

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
1-16	Хлеб	80	6,08	0,64	49,2	188	
1-17	Суп вермиш на к/б	150	1,48	2,06	8,46	58,27	
1-36	Каша пшенная вязкая	125	5,32	6,51	20,6	163,04	
1-13	Куры отварн.	75	22,68	8,77	-	170,13	
1-11	Винегрет овощной	60	0,99	2,06	3,60	36,10	
1-14	Компот из сух фр.	200	0,64	-	41,67	169,25	
1-15	Пряники	50	2,2	1,45	38,55	166,5	
	Выход:	740	39,32	21,49	162	951,29	
		Горяч. блюдо 610		Холод. Блюдо 130			

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
1-16	Хлеб	80	6,08	0,64	49,2	188	
1-22	Борщ на м/б	150	1,66	2,25	9,39	86,78	
1-23	Картофельное пюре	125	2,89	3,65	18,43	118,26	
1-42	Гуляш из отвар мяса	120 50/70	17,06	13,00	5,00	205,69	
1-25	Салат из свек. Моркови и зеленого горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	
1-41	Чай сладкий	200	-	-	9,98	39,90	
1-27	Печенья	30	2,20	2,90	22,30	125,0	
1-19	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Выход:	860	31,13	27,69	127,48	871,54	
		Горюч.блюдо 595					
					Холод блюдо 265		

11 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
1-16	Хлеб	80	6,08	0,64	49,2	188	
1-17	Суп вермишелевый с курицей	150/70	1,23	1,24	10,08	61,76	
1-10	Каша рисовая вязкая молочная	200	8,68	12,56	29,74	264,76	
1-30	Салат из моркови с яблоками	75	1,04	2,15	12,32	74,87	
1-	Шоколадные плитки	1шт (30гр)					
1-38	Компот из сухофруктов	200	0,64	-	41,67	169,25	
	Итого:	730					
		Горяч. блюдо 550	Холод. блюдо 180	17,6	16,59	143,01	758,64
				7			

12 День

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
1-16	Хлеб	80	6,08	0,64	49,2	188	
1-42	Суп рисовый с курицей	200	2,94	3,49	25,08	144,02	
1-36	Каша пшеничная вязкая молочная	125	4,98	4,96	26,41	169,95	
1-30	Салат овощной на растительном масле	70/5	0,80	3,0	2,5	38,00	
1-33	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95	
1-	Блинчики со сгущенкой	50					
1-43	Какао	200	4,11	4,08	16,08	117,06	
	Итого:	825	20,41	16,67	140,27	752,03	
		Горяч. блюдо 575		Холод блюдо 230			

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА

По 1^{ой} смене

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность килокалорий
1 день	34,86	36,76	122,32	831,88
2 день	24,82	18,14	129,94	782,09
3 день	43,06	25,10	133,26	899,48
4 день	28,39	21,57	94,97	686,18
5 день	39,52	24,24	129,35	847,61
6 день	26,89	28,06	147,13	814,79
7 день	37,98	23,48	139,65	881,69
8 день	31,55	21,38	123,62	731,83
9 день	44,4	26,9	162	951,29
10 день	31,13	27,69	127,48	871,54
11 день	17,67	16,59	143,01	758,64
12 день	20,41	16,67	140,27	752,03
Итого за 12 дней	380,68	286,58	1592,28	9808,67
Норма за 12 дней	31,12	23,88	132,66	817,32