



Директор Гарумова Г.Г.

**10 – дневное меню для учащихся 1-4 классов
Муниципального бюджетного общеобразовательного
Учреждения «Карабудажкентская СОШ №2».**

2021-2022 уч.г.

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса грамма	расход прод-в гр./шт	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe					
1 ДЕНЬ - ОБЕД																			
	Суп молочный вермишелевый	200																	
	молоко		100	3.0	3.2	4.7	250	0.06	0.08	0	33.4	134.2	10.4	0.2					
	вермишель		20																
	соль		2																
	перед черным		0,1																
679/200	Каша гречневая рассыпчатая	150		7.46	5.61	20.78	230.45	0.28	0.045	12	150.6	218.4	52.7	2.6					
	гречка		70																
	сливочное масло		10																
	соль		2																
	перед черным		0,1																
608/200	Котлеты из говядины	50		7.78	5.68	17.92	114.38	0.05	14.37	0.075	21.88	83.07	16.07	0.75					
	мясо		65																
	лук		20																
	соль		2																
	перед черным		0,1																
	Сыр	20		3.48	4.43	0	54.6	0.01	39	0.11	132	75	5.25	0.15					
	Чай с сахаром	200		0.2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0.4					
	чай		1																
	сахар		25																
	Хлеб пшеничный	80		3.84	0.47	23.65	114.17	0.07	0	0	9.69	34.77	6.63	0.51					
	Вафли	50																	
	ИТОГО:			25.76	19.39	81.05	791.6												

2 ДЕНЬ

361/200 2	Суп-хинкал с мясом	200	65	18,9	7,77	6,18	174,09	0,09	0,01	1,14	15,52	195,1 4	26,85	3,55
	мясо													
	хинкал		35											
	чеснок		5											
	томат		5											
	растительное масло		5											
	соль		2											
	перец черный		0,1											
14/2010	Салат овощной	200		1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
	помидоры		118											
	огурцы		100											
	лук		15											
	растительное масло		10											
	соль		2											
	перец черный		0,1											
	Макаронны отварные	150		5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28	0	6,48	9,56	23,2	1,48
	макаронные издел.		70											
	сливочное масло		5											
	соль		2											
	перец черный		0,2											
	Сок натуральный	200		1	0,03	24	94							
	Хлеб йодированный	80		3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0	0	9,69	34,77	6,63	0,51
	яблоки	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	10	75,8	0	2,2
	ИТОГО:			30,6	19,38	94,8	677,31							

3 ДЕНЬ

Суп гороховый на мясном бульоне	250		5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	0	5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
горох		20											
картофель		60											
лук		10											
томат		5											
соль		2											
перец черный		0,1											
Каша пшеничная	200												
крупа пшеничная		70											
сливочная масло		10											
соль		2											
Птица отварная	80/125		16,88	10,88	0	165	0,03	16	0	31,2	114,4	16	1,44
Компот их суофруктов	200		0,78	0	20,02	107,44	0,01	0	1,08	6,4	3,6	0	0,18
курага		20											
сахар		25											
Салат из капусты	200		1,85	3,05	5,19	71,54	0,05	0	16,76	18,68	34,61	16,3	0,74
капуста		100											
горох		40											
кукуруза		40											
лук		10											
растительное масло		10											
соль		2											
Банан	100		1,5	0,5	21	95	0,04	0	10	8	28	42	0,02
Хлеб йодированный	80		3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0	0	9,69	34,77	6,63	0,51
ИТОГО:			30,34	20,18	86,19	687,9							

4 ДЕНЬ

Суп фасолевый с вермишелью	250		5,49	5,28	16,33	134,75	0,21	0	8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
фасоль		20											
картофель		60											
вермишель		20											
лук		10											
Растительное масло		5											
томат		5											
соль		2											
перец черный		0,1											
Гуляш из говядины	50		11,9	9,76	2,87	101,5	0,17	0	1,28	24,36	194,7	26	2,32
мясо		35											
томат		5											
лук		10											
соль		2											
перец черный		0,1											
Картофельное пюре	200		3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,78	1,01
картофель		125											
молоко		50											
сливочное масло		10											
соль		2											
перец черный		0,1											
Какао	200		2,64	2,79	19,12	108,9	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
какао		5											
молоко		50											
сахар		25											
Хлеб пшеничный	80		3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0	0	9,69	34,77	6,63	0,51
ИТОГО:			26,93	26,1	82,42	596,47							

5 ДЕНЬ

Борщ с мясом	250	65	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072	0	18,54	45,3	82,58	51,89	1,53
мясо													
капуста		100											
морковь		20											
лук		10											
картофель		60											
томат		5											
соль		2											
перец черный		0,1											
перец черный		2											
Салат овощной	200		1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58	32,9	17,8	0,84
помидоры		118											
огурцы		100											
лук		15											
растительное масло		10											
соль		2											
перец черный		0,1											
Каша рисовая	200		3,6	5,85	28,35	180	0,04	0,05	0,11	1,75	89	28,0	0,76
рис		70											
молоко		50											
сливочное масло		5											
соль		2											
Чай сладкий	200		0,2	0	14	28							
чай		1											
сахар		25											
Персики	100		0,44	0,34	10,38	47	0,06	0	10	12	28	8	0,5
Хлеб йодированный	80		3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0	0	9,69	34,77	6,63	0,51
ИТОГО:			15,43	18,31	99,67	562,02							

6 ДЕНЬ

Суп вермишелевый	200	20	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0	8,25	24,6	66,65	27,0	1,09
вермишель		20											
картофель		60											
морковь		20											
лук		10											
томат		5											
соль		2											
перец черный		0,1											
Минтай запеченная	100/100		13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,4	59,77	0,96
Макаронны отварные	150										6		
Макаронные изд.		70											
сливочное масло		10											
соль		2											
перец черный		0,1											
Салат из капусты	200		1,85	3,05	5,19	71,54	0,05	0	16,76	18,68	34,61	16,3	0,74
капуста		100											
горох		40											
кукуруза		40											
лук		10											
растительное масло		10											
соль		2											
перец черный		0,1											
Компот из сухофруктов	200		1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
курага		20											
сахар		25											
Кекс	1												
Хлеб пшеничный	80		3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0	0	9,69	34,77	6,63	0,51

9 ДЕНЬ

Суп вермишелевый с тефтелями	250	65	5,67	7,6	15,23	108,57	0	11	0	19,5	71,5	10	0,9
тефтели		20											
вермишель		60											
картофель		10											
лук		5											
томат		2											
соль		0,1											
перец черный													
Плов с фасолью	200	70	15,92	18,57	25,62	257,8	0,07	58	1,08	54,7	242,	57,68	2,66
рис		20											
фасоль		10											
лук		10											
сливочное масло		2											
соль		0,1											
перец черный													
Салат овощной	200	118	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58	32,9	17,8	0,84
помидоры		100											
огурцы		10											
лук		10											
растительное масло		2											
соль		0,1											
перец черный													
Какао	200	5	2,64	2,79	19,12	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
какао		50											
молоко		25											
сахар													
Печенье	100		2,2	1,45	38,55	166,5							
Хлеб йодированный	80		3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0	0	9,69	34,77	6,63	0,51

