

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО УПРН по Республике Дагестан

В Гунибском районе



З. Маджидова
/Гаджиева З.М./

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Мурадинская СОШ»



П. М. Гаджиева
Гаджиева П.М.

«11» *января* 2021 г

**ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МКОУ «Мурадинская СОШ»**

Возрастная категория 7-11 лет

Суточная калорийность – 2350 ккал

Завтрак – 177,6-528 ккал

Обед – 442-790 ккал

За день – 845-1113 ккал

2021 г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
1 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
424	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	0	22	76,8	4,8	1
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2	8,7	0	0,12	2,19	0	3	4,8
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
	Печенье "Масловское"	43	3,2	5,1	21,8	179,31	0,0344	0	0	8,6	29,67	5,59	0
	Сгущ. молоко	49	3,9	4,3	26,7	157	0	0,0363	1,3	181,8	124	12,7	0,1
	ИТОГО:		16,7	17,31	72,82	515,91	8,7644	26,1363	1,49	308,59	280,47	29,59	6,4
ОБЕД													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0	6,6	19,68	53,32	21,6	0,87
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2	8,7	0	0,12	2,19	0	3	4,8
	Йогурт	115	8,43	3,45	14,13	122	0,1	0,529	0	129,9	125,4	11,5	115
	ИТОГО:		20,02	11,69	73,7	488,45	9,07	0,549	6,72	164,75	387,22	103,6	124,62
	ИТОГО 1 день		36,72	29	146,52	1004,36	17,8344	26,6853	8,21	473,34	667,69	133,19	131,02

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
2 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
424	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	0	22	76,8	4,8	1
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,3	122	90	14	0,56
	Йогурт	115	8,43	3,45	14,13	122	0,1	0,529	0	129,9	125,4	11,5	115
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2	8,7	0	0,12	2,19	0	3	4,8
	ИТОГО:		19,03	12,13	49,94	382,4	8,87	0,639	1,42	276,09	292,2	33,3	121,36
ОБЕД													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0	6,6	19,68	53,32	21,6	0,87
167	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом и яблоками	200	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19	0	1,67	46,98	0	0	2,83
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2	8,7	0	0,12	2,19	0	3	4,8
859	Компот из яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8
	ИТОГО:		11,76	15,4	103,62	619,32	9	0	8,39	80,85	55,72	24,6	9,3
	ИТОГО 1 день		30,79	27,53	153,56	1001,72	17,87	0,639	9,81	356,94	347,92	57,9	130,66

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
3 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
536	Сосиски отварные	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	19,2	127,2	16	1,44
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2	8,7	0	0,12	2,19	0	3	4,8
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	0	20,42	17,58	32,88	17,79	0,84
	Сгущ. молоко	49	3,9	4,3	26,7	157	0	0,0363	1,3	181,8	124	12,7	0,1
	ИТОГО:		15,53	26,85	72,4	495,5	8,79	0,0363	21,84	226,77	284,08	49,49	7,58
ОБЕД													
204	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,08	0	6,6	18,44	50,04	20	0,71
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2	8,7	0	0,12	2,19	0	3	4,8
	Печенье "Масловское"	43	3,2	5,1	21,8	179,31	0,0344	0	0	8,6	29,67	5,59	0
859	Компот из груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8
	ИТОГО:		12,48	12,37	92,23	582,56	8,8944	21	6,72	46,09	119,28	49,71	7,42
	ИТОГО 1 день		28,01	39,22	164,63	1078,06	17,6844	21,0363	28,56	272,86	403,36	99,2	15

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
4 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
959	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2	8,7	0	0,12	2,19	0	3	4,8
847	Апельсин	130	1,22	0,16	15,27	61	0,1	0,014	69,2	52	18,2	13	0,1
	ИТОГО:		5,72	3,47	39,29	177,6	8,8	26,014	69,39	148,19	68,2	19,5	5,4
ОБЕД													
94	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4	0,06	30,6	0,91	158,82	137,46	23,06	0,25
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2	8,7	0	0,12	2,19	0	3	4,8
167	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом и яблоками	200	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19	0	1,67	46,98	0	0	2,83
859	Компот из яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8
	ИТОГО:		14,43	14,15	106,74	667,92	8,97	30,6	2,7	219,99	139,86	26,06	8,68
	ИТОГО 1 день		20,15	17,62	146,03	845,52	17,77	56,614	72,09	368,18	208,06	45,56	14,08

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
5 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
959	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2	8,7	0	0,12	2,19	0	3	4,8
536	Сосиски отварные	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	19,2	127,2	16	1,44
847	Яблоко	90	0,23	0,15	12,43	47	0	0,027	4,1	5,4	9,9	4,5	0,1
	ИТОГО:		13,05	19,46	53,41	342,8	8,73	26,027	4,29	120,79	187,1	27	6,84
ОБЕД													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	30,6	0,91	161,62	137,98	24,14	0,51
304	Плов с курицей	100	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60	1,26	56,38	249,13	59,38	2,74
	Йогурт	115	8,43	3,45	14,13	122	0,1	0,529	0	129,9	125,4	11,5	115
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2	8,7	0	0,12	2,19	0	3	4,8
	ИТОГО:		41,54	30,27	87,6	790,65	8,97	91,129	2,29	350,09	512,51	98,02	123,05
	ИТОГО 1 день		54,59	49,73	141,01	1133,45	17,7	117,156	6,58	470,88	699,61	125,02	129,89

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
6 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
438	Омлет натуральный с сливочным маслом	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	345	0,25	114,2	260,5	19,5	2,94
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2	8,7	0	0,12	2,19	0	3	4,8
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
847	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0	5	9	12,6	6,3	9
	ИТОГО:		19,17	25,77	36,97	431,53	8,82	371	5,44	219,39	323,1	32,3	17,24
ОБЕД													
204	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,08	0	6,6	18,44	50,04	20	0,71
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2	8,7	0	0,12	2,19	0	3	4,8
859	Компот из груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8
	ИТОГО:		11,22	8,36	79,82	465,25	8,98	0,02	6,72	45,61	260,94	90,5	10,26
	ИТОГО 1 день		30,39	34,13	116,79	896,78	17,8	371,02	12,16	265	584,04	122,8	27,5

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
7 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,3	122	90	14	0,56
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2	8,7	0	0,12	2,19	0	3	4,8
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
424	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	0	22	76,8	4,8	1
	Сгущ. молоко	49	3,9	4,3	26,7	157	0	0,0363	1,3	181,8	124	12,7	0,1
	ИТОГО:		16,82	15,93	62,51	453,8	8,77	26,1463	2,79	415,99	340,8	38	6,56
ОБЕД													
94	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4	0,06	30,6	0,91	158,82	137,46	23,06	0,25
688	Макароньы отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2	8,7	0	0,12	2,19	0	3	4,8
847	Банан	100	1,09	0,33	22,84	89	0	0,03	8,7	5	22	27	0,3
	ИТОГО:		13,41	6,23	76,14	442,05	8,82	51,63	9,73	170,87	196,63	74,18	6,46
	ИТОГО 1 день		30,23	22,16	138,65	895,85	17,59	77,7763	12,52	586,86	537,43	112,18	13,02

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
8 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	36,72	1,09	192,17	156,05	23,52	0,3
15	Салат помидоры и огурцы	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	0	16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
	Печенье "Масловское"	43	3,2	5,1	21,8	179,31	0,0344	0	0	8,6	29,67	5,59	0
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2	8,7	0	0,12	2,19	0	3	4,8
	ИТОГО:		14,92	20,66	69,25	528,75	8,8644	62,72	18,04	315,64	270,33	51,87	6,34
ОБЕД													
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	0	8,23	35,5	42,58	21	0,95
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2	8,7	0	0,12	2,19	0	3	4,8
	Йогурт	115	8,43	3,45	14,13	122	0,1	0,529	0	129,9	125,4	11,5	115
	ИТОГО:		19,32	13,35	160,19	486,65	9,02	0,549	8,35	180,57	376,48	103	124,7
	ИТОГО 1 день		34,24	34,01	229,44	1015,4	17,8844	63,269	26,39	496,21	646,81	154,87	131,04

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
9 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,3	122	90	14	0,56
424	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	0	22	76,8	4,8	1
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2	8,7	0	0,12	2,19	0	3	4,8
	ИТОГО:		12,92	11,63	35,81	296,8	8,77	26,11	1,49	234,19	216,8	25,3	6,46
ОБЕД													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0	6,6	19,68	53,32	21,6	0,87
167	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом и яблоками	200	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19	0	1,67	46,98	0	0	2,83
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2	8,7	0	0,12	2,19	0	3	4,8
847	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0	5	9	12,6	6,3	9
	ИТОГО:		11,96	15,5	91,62	556,32	9	0	13,39	77,85	65,92	30,9	17,5
	ИТОГО 1 день		24,88	27,13	127,43	853,12	17,77	26,11	14,88	312,04	282,72	56,2	23,96

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
10 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2	8,7	0	0,12	2,19	0	3	4,8
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
438	Омлет натуральный с сливочным маслом	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	345	0,25	114,2	260,5	19,5	2,94
	ИТОГО:		18,77	25,47	26,67	384,53	8,8	371	0,44	210,39	310,5	26	8,24
ОБЕД													
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	3,95	9,87	25,52	103,97	32,01	1,29
304	Плов с курицей	100	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60	1,26	56,38	249,13	59,38	2,74
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52,2	8,7	0	0,12	2,19	0	3	4,8
847	Апельсин	100	0,12	0,94	11,75	47	0,1	0,011	53,2	40	14	10	0,1
	ИТОГО:		33,31	27,11	79,97	689,25	9	63,961	64,45	124,09	367,1	104,39	8,93
	ИТОГО 1 день		52,08	52,58	106,64	1073,78	17,8	434,961	64,89	334,48	677,6	130,39	17,17

Чай с сахаром
Хлеб
Сгущ. молоко
Яйцо отварное
Печенье "Масловское"
Каша гречневая рассыпчатая
Каша рисовая рассыпчатая с изюмом и яблоками
Каша гречневая вязкая
Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом
Каша манная молочная
Каша пшеничная вязкая
Плов с курицей
Суп картофельный с макаронными изделиями
Суп картофельный с мясными фрикадельками
Суп молочный с рисовой крупой
Суп картофельный с рисом
Суп рисовый с мясом, с картошкой
Суп молочный с макаронными изделиями
Пюре картофельное
Компот из кураги
Компот из яблок
Компот из груш
Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва
Йогурт
Масло растительное
Салат помидоры и огурцы
Печенье "Масло какао"
Масло сливочное (порциями)
Какао с молоком
Сухофрукты
Макароны отварные с овощами
Сосиски отварные
Чай со сгущенным молоком
Апельсин
Яблоко
Груша
Омлет натуральный с сливочным маслом
Макароны запеченные с яйцом
Банан
Сыр (порциями)
Салат из свежих огурцов
Салат из свежих помидоров с луком
Борщ с капустой и картофелем