



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МКОУ
Новокаракуртинская СОШ"
Алискеров М.А./
"01" 09 2020

12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ПЕРИОД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 7 до 11 лет в МКОУ "Новокаракуртинская СОШ им. М.Р. Расулова" на 2020
год

День \ № п-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день	Понедельник													
	Обед													
405 СБР 2013	Мясная запеканка	85	9,6	9,56	2,9	136	0,014	1,63	0,02	0,35	24	63,8	1,3	0,7
291 СБР 2013	Печенья	150	5,6	0,7	29	145	0,057	0,02	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
501 СБР 2013	Чай с лимоном	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	290	1,4	0,1
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО		21,44	13,28	67,48	454	0,155	2,95	0,04	1,59	163,7	415,5	16,4	2,02
	Обед													
День \ № п-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	Витамины				Минеральные вещества			
2 день	Вторник						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
2 СБР 2013	Салат витаминный	60	0,68	6,06	6,93	86	0,02	7,02	0	2,48	15,9	114,3	8,88	0,5
436 СБР 2004	Жаркое по-домашнему	200	10,47	6,27	24,84	288	0,18	9,7	0	0,08	40,8	52,5	87	1,29
507 СБР 2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	14	16	1,1
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	ИТОГО		16,21	13,01	84,39	611	0,286	21,02	0	3,42	90,7	219,8	120,28	3,55

День / № п-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
3 день	Среда													
	Завтрак													
462(2в)СБР2004	Тефтели (2-й вариант)	80	8,38	11,3	7,78	172,3	0,29	3,78	0	0,76	18,2	35,2	19,3	0,58
429 СБР 2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	28,5	55,5	1,05
493 СБР 2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	125	60	0	0	0	0	11	9	1	0,3
	Оладки	50	4,2	8,1	35,6	232	0,15	0		2,4	23	2,3	33	0,23
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО		19,63	26,4	209,33	719,8	0,635	8,88	0,05	3,86	101,2	107,5	115,8	2,71
День \ № п-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
4 день	Четверг						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед													
223 СБР 2011	Запеканка из творога с молоком ступенным	150	22,24	23,54	31,8	433,6	0,072	0,72	0,018	0,6	319	139,7	15	0,91
	Йогурт	100	1,2	2,5	16	85	0,04	0,6	0	0	122	104	15	0,75
495 СБР 2013	Чай	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	193	15	0,4
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	15	1,14	0,12	7,38	35	0,016	0	0	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	ИТОГО		26,08	27,46	71,08	634,6	0,168	2,62	0,028	0,76	571	446,45	47,1	2,22
День \ № п-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
5 день	Пятница						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед													
381 СБР 2013	Голубцы с мясом	80	14,24	14	11,44	228,8	0,072	0	0,03	0,4	31,2	148	20,8	1,24
323 СБР 2011	Пирожки с картошкой	150	1,95	3,84	3,76	61	0,02	9	0,024	1,16	5,6	80	28,1	0,9
494 СБР 2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	9	4	0,4

108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО		19,33	18,16	50,08	444,8	0,136	11,8	0,054	2	59	263	58,5	2,98
День \ №	Наименование блюда	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Витамины														
Минеральные вещества														
6 день	Суббота													
	Обед													
50 СБР 2013	Салат из свежely отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	87,8	72,8	11,4	0,78
492 СБР 2004	Плов из птицы	180	12,15	11,85	27,1	247,5	0,1	3,61	0,029	0,24	24,4	99	19,2	1,81
496 СБР 2013	Напуральный сок	200	3,6	3,3	2,5	144	0,04	1,3	0,02	0	224	110	27	0,8
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО		20,45	18,85	81,74	562,4	0,207	8,33	0,049	2,17	346,2	314,3	64,6	3,94
День \ №	Наименование блюда	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Витамины														
Минеральные вещества														
7 день	Понедельник													
	Обед													
76 СБР 2013	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	0,024	5,04	0	1,76	87,8	104	10,8	0,48
138 СБР 2004	Куриный суп	200	2	2,4	14,64	90,4	0,07	9,48	0	0,97	13,8	87,5	4,4	0,63
507 СБР 2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	34	16	1,1
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО		5,56	9,32	56,58	334,9	0,147	18,82	0	3,26	129,6	245	35,4	2,54
День \ №	Наименование блюда	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Витамины														
Минеральные вещества														
8 день	Вторник													
	Обед													
437 СБР 2004	Пельмени	80	11,12	5,2	3,2	105,6	0,04	1,93	0	0,05	49,2	116,5	12,2	0,87

415 СБР 2013	Хворост	150	3,54	6	32,4	198	0,027	0	0,04	0,27	4,8	138,6	21,8	0,51
508 СБР 2013	чай с лимоном	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	10	0,12	0,4	8	0,6	4,2	2,8
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО		20,46	11,7	109	620,1	0,172	12,43	0,16	1,27	100	307,2	52,2	6,23
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
9 день	Среда													
	Обед													
381 СБР 2013	Котлеты	80	14,24	14	11,44	228,8	0,072	0	0,03	0,4	31,2	148	20,8	0,24
237 СБР 2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	252	0,2	0	0,04	0,6	14,3	202	13,6	1,5
501 СБР 2013	Питьевой йогурт	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	190	14	0,1
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный вс	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО		28,27	24,74	79,1	630,3	0,345	1,3	0,09	1,33	177,5	559,5	52,6	2,17
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	Витамины			Минеральные вещества				
10 день	Четверг						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Обед													
462(2в)СБР 2004	Мясная пицца	90	8,38	11,3	7,78	172,3	0,29	3,78	0	0,76	18,2	135,2	19,3	0,58
418 СБР 2013	Булка с начинкой	150	14,61	1,44	29	174,6	0,3	0	0	0	92	235	58,6	1,95
507 СБР 2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	14	16	1,1
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО		27,29	13,34	84,48	560,4	0,665	8,08	0	1,51	142,2	416,7	100,9	4,18
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	Витамины			Минеральные вещества				

День	№	р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
11 день			Пятница													
			Обед													
142 СБР 2013			Суп с тефтелями	200	1,4	3,98	6,22	66	0,046	14,8	0	0,9	134	38	17,8	1,64
			Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	9	8	0,2	3,4	1,5	3,3	1,7
			Салат витаминный	60	0,68	6,06	6,93	86	0,02	7,02	0	2,48	15,9	114,3	8,88	0,5
614 СБР 2013			Яблочный сок	200	0	0	23	92,5	0,038	25	0,15	0,88	0	0	0	0
108 СБР 2013			Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
			ИТОГО		7,54	10,72	73,77	428,5	0,21	55,82	8,15	5,12	165,3	192,8	38,38	4,5
День	№	р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
12 день			Суббота													
			Обед													
291 СБР 2013			Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,7	29	145	0,057	0,02	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
			Груша	100	0,38	0,12	15,46		0,012	4,2	6,9	0,12	9	11	7	0,17
395 СБР 2013			Сосиски, сардельки, колбаса отварная	80	8,32	16,72	0	184	0,112	0	0	0,32	24,8	107	1,6	1,28
496 СБР 2013			Чай	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,2	0	124	110	2,7	0,8
108 СБР 2013			Чурч	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
			ИТОГО		21,7	21,24	94,06	590,5	0,276	5,52	7,1	1,79	173,5	296,2	26,4	3,58