УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОУ «Тандовская СОШ»

_____ Э.А. Исаева

Приказ №6-Д от 01.02.2023 г

Примерное 12-дневное меню

для учащихся 1-4 классов МКОУ «Тандовская СОШ»

Примерное 12-дневное меню

Неделя:1 - 1 день- Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
42	Сыр в нарезке	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	1320	75	5,25	0,15
6 792 005	Жаркое по-домашнему из курицы	150	24,8	6,2	17,6	225,7	0,14	32,7	10,3	25	216	101	2,29
338	Фрукт (яблоко)	100	0,8	5,5	4,3	67,1	0	0	1,8	17,3	21,2	3,9	0,2
943	Чай с сахаром	200	0,2	0.0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
122	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	0	0	2,1
	Печенье	25	2,5	3,2	24,6	132							
	ИТОГО :		**35,88**	**20,03**	**61,15**	**532,7**							

Примерное 12-дневное меню

Неделя:1 - 2 день- Вторник

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
54-9 к	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,6	11,3	34,3	272,9	0,21	40,2	0,52	139	233	63	1,85
54-12 р	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	80	12,9	8,9	2,3	140,2	0,06	27,1	1,42	148	210	38	0,78
43	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	0	20,97	26,8	14,83	7,9	0,32
943	Чай с сахаром	200	0,2	0.0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
122	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	0	0	2,1
338	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	0	0	1,8	17,3	21,2	3,9	0,2
	ИТОГО :		**27,45**	**29,45**	**60,74**	**585,04**							

Примерное 12-дневное меню

Неделя:1 - 3 день- Среда

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63			0				
54-25,1к	Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	26,4	0,61	149	134	28	39
943	Чай с сахаром	200	0,2	0.0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	20,32	0	0	0	16,5	0	0	2,1
122	Бутерброд с маслом	20,00	2,01	3,87	12,13	38,33	0	0	0	16,5	0	0	2,1
338	Банан	190	2,85	0,95	39,9	199,5	0,04	0	10	8	0	0	0,6
	Конфета	15гр	0,41	2,55	14,59	87,7							
	ИТОГО :		**11,7**	**12,6**	**105**	**621,35**							

Примерное 12-дневное меню

Неделя:1 - 4 день- Четверг

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
54-7 г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	0,03	18,4	0	6,7	70	0,47	26
54-5 м	Котлеты из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	4,72	0,47	22	108	48	1,03
45 658	Огурец	60	0,57	0,11	2,42	12,08	0	0	15	0	0	0	0
54-1хи	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	50	4,3	2,1	0,09
122	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	0	0	2,1
338	Яблоки	100	0,8	5,5	4,3	67,1	0	0	1,8	17,3	21,2	3,9	0,2
	ИТОГО :		**27,2**	**16,61**	**69,6**	**531,38**							

з

Примерное 12-дневное меню

Неделя:1 - 5 день- Пятница

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
421	Макароны запеченные с сыром	150	8,03	8,745	34,12	233,91	0,08	3,39	0,06	0	123,4	15,23	0,95
54-21-ги	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	145,2	0,04	17,3	0,68	143	130	34	1,09
122	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	0	0	2,1
338	Банан	100	1,5	0,5	21	105	0,04	0	10	8	0	0	0,6
	Конфета	15гр	0,41	1,55	11,59	59,7							
	ИТОГО:		18,64	6,35	79,96	569,11							

Примерное 12-дневное меню

Неделя:1 - 6 день- Суббота

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
54-9 г	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	163.4	0,07	309	12,2	56	70	29	1,02
54-21-ги	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	145,2	0,04	17,3	0,68	143	130	34	1,09
122	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	0	0	2,1
42	Сыр порциями	20	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	1320	75	5,25	0,15
338	Фрукт (яблоко)	150	0,8	5,5	4,3	67,1	0	0	1,8	17,3	21,2	3,9	0,2
	Конфета	15гр	0,41	1,55	11,59	187,7							
	ИТОГО:		**17**	**18,2**	**59,4**	**517,8**							

Примерное 12-дневное меню

Неделя:2 - 1 день- Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
54-13-к	**Каша вязка молочная пшеничная**	200	8,2	9,2	38,6	270,3	0,14	41	0,55	135	206	39	2,19
54-23-м	**Биточки из курицы**	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	4,72	0,47	22	108	48	71,03
943	**Чай с лимоном и сахаром**	200	0,2	0.0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
338	**Фрукт (яблоко)**	150	0,8	5,5	4,3	67,1	0	0	1,8	17,3	21,2	3,9	0,2
122	**Хлеб пшеничный**	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	0	0	2,1
	Печенье	25	2,5	3,2	24,6	132							
	ИТОГО :		**30,2**	**21,08**	**92,25**	**649,1**							

Примерное 12-дневное меню

Неделя: 2 - 2 день-Вторник

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
54-13 з	Свекла отварная дольками	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,08	2,28	19	22	11	11
54-11 г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0.12	23,8	10,2	39	84	28	1,03
54-25-м	Курица тушенная с морковью	150	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	286	1,3	23	112	56	1
54-21-ги	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	145,2	0,04	17,3	0,68	143	130	34	1,09
122	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	0	0	2,1
	ИТОГО :		**26,8**	**17,9**	**42,05**	**481,9**							

Примерное 12-дневное меню

Неделя:2 - 3 день- Среда

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	18.апр	0	12	41	7,2	0,73
54-33м	Гуляш из курицы	80	14,2	8,2	3,2	144,2	0,16	24,8	1,13	78	1,37	18	1,98
54-7з	Салат из карпусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	122	34,8	40	30	15	0,56
445	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	0,02	0	4	16	18	10	0,4
122	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	0	0	2,1
	Конфеты	15гр	0,41	1,55	11,59	59,7							
	ИТОГО :		**26,71**	**21,45**	**72,64**	**587,7**							

Примерное 12-дневное меню

Неделя: 2 - 4 день- Четверг

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
54-21-м	Курица тушенная	80	25,7	1,9	0	123,8	0,05	24,5	2,88	17	176	89	1,49
54-4г	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	19,2	0	15	181	120	4,04
42	Сыр порциями	20	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	1320	75	5,25	0,15
445	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	0,02	0	4	16	18	10	0,4
122	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	0	0	2,1
	Конфета	15гр	0,41	2,55	14,59	87,7							
	ИТОГО :		**42,58**	**13,33**	**54,85**	**513,4**							

Примерное 12-дневное меню

Неделя: 2 - 5 день- Пятница

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
54-12-м	**Плов из птицы**	200	27,3	8,3	33,2	314,6	0,08	147	2,36	20	234	108	2,02
50	**Салат из зеленого горошка с огурцом**	60	2,98	2,38	15,85	80,6	0,11	0,68	11	21,45	59,95	20,8	0,68
943	**Чай с сахаром**	200	0,2	0.0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
122	**Бутерброд с маслом**	20,00	2,01	3,87	12,13	38,33	0	0	0	16,5	0	0	2,1
122	**Хлеб пшеничный**	30	2,28	0,24	14,77	20,32	0	0	0	16,5	0	0	2,1
338	**Яблоки**	100	0,8	5,5	4,3	67,1	0	0	1,8	17,3	21,2	3,9	0,2
	Конфета	15гр	0,41	1,55	11,59	59,7							
	ИТОГО:		**35,98**	**21,84**	**105,8**	**608,65**							

Примерное 12-дневное меню

Неделя:2 - 6 день- Суббота

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
231	**Сырники из творога со сгущ.молоком**	150	18,4	14,1	31,9	287,8	0,1	0,0009	0,3	336,2	402,4	48,2	1,32
45 658	**Огурец**	60	0,57	0,07	1,61	8,05	0	0	8	0	0	0	0
943	**Чай с сахаром**	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
122	**Хлеб пшеничный**	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0	0	0	16,5	0	0	2,1
	Конфета	20	0,41	2,55	14,59	87,7							
	ИТОГО :		**25,61**	**20,55**	**85,74**	**436,85**							