

Утверждаю  
Директор ГБОУ «СОШ № 12  
с.п.Инарки им.А.М.Котиева  
\_\_\_\_\_ Саутиева А.И.

**Перспективное 10 – ти дневное меню  
для школьников ГБОУ «СОШ № 12  
с.п.Инарки им.А.М.Котиева»**

# ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са (мг)	Мg (мг)	Fe (мг)	С (мг)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК 1 день</b>														
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,1	10,7 2	33,42	251	0,10	0,15	0,08	0,96	130,09	30,12	0,47	1,17	182
Бутерброд с маслом и сыром	100/10/13	13,7 8	12,6 4	60,11	86,53	0,17	0,15	5,45	0	215,9	42,91	1,74	0,11	3
Кофе на молоке с печеньем	200/20	3,17	2,66	15,9	100,6	0,02	0	0,06	1,08	125,78	14	0,13	1,3	379
<b>ЗАВТРАК 2 день</b>														
Каша геркулес на молоке с маслом и сахаром	235/5/5	8,16	9,84	47,8	264	0,20	0,12	0,03	0,50	142,31	17,6	1,46	0	4
Хлеб с маслом	100/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	0,05	0	52,2	8,9	0,65	0,01	1
Чай с лимоном	200/5	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,02	0	1,59	152,22	21,34	0,48	1,59	382
Фрукты	150	0,4	0,4	9,8	52	0,03	5	0,2	10	6,0	5,0	0,1	0,2	5
Яйцо	1	5,10	4,60	0,30	22,0	0,03	0,10	0,0	0,0	22,00	4,80	1,00	76,8	209
<b>ЗАВТРАК 3 день</b>														
Каша манная молочная с маслом и сахаром	350/5/5	6,11	10,7 2	32,38	251	0,06	0,05	0,46	0,22	133,77	20,30	0,47	1,17	181
Бутерброд с маслом	100/15	13,7 8	12,6 4	60,11	86,53	0,17	0,15	5,45	0	215,9	42,91	1,74	0,11	3
Чай с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,02	0	1,59	152,22	21,34	0,48	1,59	382
Яйцо	1	5,10	4,60	0,30	22,0	0,03	0,10	0,0	0,0	22,00	4,80	1,00	76,8	209
Печенье	30	7,5	9,8	74,4	502	0,37	11	3,5	0	0,29	20	0	0	211
<b>ЗАВТРАК 4 день</b>														
Каша гречневая молочная с маслом	200/5/5	3,7	5,78	19,67	140,64	0,15	0,05	1,23	0,77	92,16	99,23	2,87	1,64	183
Чай с лимоном	200/5	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,02	0	1,59	152,22	21,34	0,48	1,59
Яйцо отварное	1	5,10	4,60	0,30	22,0	0,03	0,10	0,0	0,0	22,00	4,80	1,00	76,8	209
Хлеб с маслом	100/15	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	0,05	0	52,2	8,9	0,65	0,01	1
Фрукты	150	0,4	0,4	9,8	52	0,03	5	0,2	10	6,0	5,0	0,1	0,2	5
<b>ЗАВТРАК 5 день</b>														
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,1	10,7 2	33,42	251	0,10	0,15	0,08	0,96	130,09	30,12	0,47	1,17	182

Бутерброд с маслом	100/10	13,7 8	12,6 4	60,11	86,53	0,17	0,15	5,45	0	215,9	42,91	1,74	0,11	3
Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,02	0	1,59	152,22	21,34	0,48	1,59	382
Печенье	34	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	2,0	0,7	0,0	5,8	4,0	0,4	18,0	
<b>ЗАВТРАК 6 день</b>														
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,1	10,7 2	33,42	251	0,10	0,15	0,08	0,96	130,09	30,12	0,47	1,17	182
Бутерброд с маслом и сыром	100/10/13	13,7 8	12,6 4	60,11	86,53	0,17	0,15	5,45	0	215,9	42,91	1,74	0,11	3
Кофе на молоке с печеньем	200/20	3,17	2,66	15,9	100,6	0,02	0	0,06	1,08	125,78	14	0,13	1,3	379
<b>ЗАВТРАК 7 день</b>														
Каша геркулес на молоке с маслом и сахаром	235/5/5	8,16	9,84	47,8	264	0,20	0,12	0,03	0,50	142,31	17,6	1,46	0	4
Хлеб с маслом	100/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	0,05	0	52,2	8,9	0,65	0,01	1
Чай с лимоном	200/5	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,02	0	1,59	152,22	21,34	0,48	1,59	382
Фрукты	150	0,4	0,4	9,8	52	0,03	5	0,2	10	6,0	5,0	0,1	0,2	5
Яйцо	1	5,10	4,60	0,30	22,0	0,03	0,10	0,0	0,0	22,00	4,80	1,00	76,8	209
<b>ЗАВТРАК 8 день</b>														
Каша манная молочная с маслом и сахаром	350/5/5	6,11	10,7 2	32,38	251	0,06	0,05	0,46	0,22	133,77	20,30	0,47	1,17	181
Бутерброд с маслом	100/15	13,7 8	12,6 4	60,11	86,53	0,17	0,15	5,45	0	215,9	42,91	1,74	0,11	3
Чай с сахаром	200/5	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,02	0	1,59	152,22	21,34	0,48	1,59	382
Яйцо	1	5,10	4,60	0,30	22,0	0,03	0,10	0,0	0,0	22,00	4,80	1,00	76,8	209
Печенье	30	7,5	9,8	74,4	502	0,37	11	3,5	0	0,29	20	0	0	211
<b>ЗАВТРАК 9 день</b>														
Каша гречневая молочная с маслом	200/5/5	3,7	5,78	19,67	140,64	0,15	0,05	1,23	0,77	92,16	99,23	2,87	1,64	183
Чай с лимоном	200/5	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,02	0	1,59	152,22	21,34	0,48	1,59
Яйцо отварное	1	5,10	4,60	0,30	22,0	0,03	0,10	0,0	0,0	22,00	4,80	1,00	76,8	209
Хлеб с маслом	100/15	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	0,05	0	52,2	8,9	0,65	0,01	1
<b>ЗАВТРАК 10 день</b>														
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,1	10,7 2	33,42	251	0,10	0,15	0,08	0,96	130,09	30,12	0,47	1,17	182
Бутерброд с маслом	100/10	13,7 8	12,6 4	60,11	86,53	0,17	0,15	5,45	0	215,9	42,91	1,74	0,11	3
Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,02	0	1,59	152,22	21,34	0,48	1,59	382
Печенье	34	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	2,0	0,7	0,0	5,8	4,0	0,4	18,0	

## ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са (мг)	Мg (мг)	Fe (мг)	С (мг)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ОБЕД 1 день</b>														
Суп картофельный с крупой	200	3,51	25,06	5,685	261,03				1,515	170,39	16,65	0,375	109,98	312
Рыба припущенная	90	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,00	0,0	19,47	22,42	9,10	0,31	16,57	374
Картофельное пюре/подлива	150/50	3,195	6,06	23	160	0,09	0,03	0,13	3,59	26,64	18,55	0,67	58,70	520
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,9	32,01	132,80	0,03	0,18	1,68	1,22	49,50	32,03	1,02	44,53	638
Хлеб пшеничный	80	4,56	0,48	29,52	140,64					23	33	1,8		
Салат капустный	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	0,0	19,47	22,42	9,10	0,31	16,57	43
<b>ОБЕД 2 день</b>														
Борщ со сметаной	200/10	2.4	2.7	3.5	47.6	0.031	84.6	0.10	8.85	145.32	9.55	63.02	30.3	56
Котлеты из индейки	90	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	23,0		0,12	35,00	25,70	1,20	133,10	451
Макароны отварные с подливой	145/50	13,16	14,03	86,9	526,43					2,33	20,55	2,33	110,06	332
Чай с лимоном	200/5	0,014	0,024	17,8	74	0,08	40,0	0,09	2,82	11,1	1,4	0,28		
Хлеб в ассортименте	80	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06	0	0	0	14,8	26	1,1	87,2	
Салат свекольный	60	0,85	3,65	8,36	56,34	0,05	0,01	0,23	5,7	21,09	18,6	0,5	65,2	
<b>ОБЕД 3 день</b>														
Суп картофельный с бобовыми	200	2.7	2.4	2.4	73.3	0.08	500	0.4	3.5	19.7	19.3	18.7	69.3	
Плов из говядины	200	38,8	19	69,5	582	0,09			2,9	36	67	2,7		492
Компот из сухофруктов	200	0,06	0,09	32,01	132,80				0,73	32,48	17,46	0,70		638
Хлеб пшеничный	80	4,56	0,48	29,52	140,64					23	33	1,8		
Салат морковный	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,01	0,00	2,49	6,95	21,19	7,6	3		43
<b>ОБЕД 4 день</b>														
Картофельный суп с макаронными изделиями	200	1,3	1	8,8	47.7	0.05	500	0.4	4	9,6	12,1			
Салат свекольный	60	0,85	3,65	8,36	56,34	0,05	0,01	0,23	5,7	21,09	18,6	0,5		



Картофельный суп с макаронными изделиями	200	1,3	1	8,8	47,7	0,05	500	0,4	4	9,6	12,1			
Салат свекольный	60	0,85	3,65	8,36	56,34	0,05	0,01	0,23	5,7	21,09	18,6	0,5		
Куры отварные	90	34,68	21,33		330,68					64	32	3,2		
Макароны отварные	165	13,16	14,03	86,9	526,43					2,33	20,55	2,33	110,06	
Соус (подлива)	50	0,6	2,08	2,8	24		1			2,7	4,1	0,81		
Хлеб в ассортименте	80	4,56	0,48	29,52	140,64					23	33	1,8		
Чай с лимоном	200/5	0,014	0,024	17,8	74	0,08	40,0	0,09	2,82	11,1	1,4	0,28		
Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	52	0,03	5	0,2	10	6,0	5,0	0,1	0,2	5
<b>ОБЕД 10 день</b>														
Суп фасолевый	200	1,7	4,8	4,2	66,3	0,03	300	1,6	0,9	14,7	9,6			
Салат капустный	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	0,0	19,47	22,42	9,10	0,31	16,57	43
Мясо индейки тушенное с подливой	90/50	5,2	19,5	3,7	211	0,08	0,05	0	13,12	21,07	2,15	136,42		
Гречка	120	8,73	5,43	45,0	263,80	0,09	0,03	0,13	1,90	26,64	18,55	0,67	58,70	516
Компот из сухофруктов	200	0,06	0,09	32,01	132,80				0,73	32,48	17,46	0,70		638
Хлеб в ассортименте	80	4,56	0,48	29,52	140,64					23	33	1,8		