

Утверждаю

Директор ГБОУ «СОШ № 12

с.п.Инарки им.А.М.Котиева

Саутиева А.И.

«01» сентября 2022г



**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	Сборник рецептур
		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	16
<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	2015
Бутерброд с маслом и сыром	100/10/15	13,78	12,6 4	60,11	86,53	0,17	0,15	5,45	0	215,9	42,91	1,74	0,11	3	2015
Кофе на молоке с печеньем	125/25	3,17	2,66	15,9	100,6	0,02	0	0,06	1,08	125,78	14	0,13	1,3	379	2015
<b>ЗАВТРАК 2 день</b>															
Каша геркулес на молоке с маслом и сахаром	200/5/5	8,16	9,84	47,8	264	0,20	0,12	0,03	0,50	142,31	17,6	1,46	0	4	2004
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	2004
Чай с лимоном	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	2015
Фрукты	155	0,4	0,4	9,8	52	0,03	5	0,2	10	6,0	5,0	0,1	0,2	5	2015
Яйцо	40	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	2015
<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	2015
Бутерброд с маслом	100/15	13,78	12,6 4	60,11	86,53	0,17	0,15	5,45	0	215,9	42,91	1,74	0,11	3	2015
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	2015
Яйцо	40	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	2015
Печенье	30	7,5	9,8	74,4	502	0,37	11	3,5	0	0,29	20	0	0	211	2015
<b>ЗАВТРАК 4 день</b>															
Каша гречневая молочная с маслом	200	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	2007
Чай с лимоном	200	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 отварное	40	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	2015

<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	2015
Бутерброд с маслом	100/10	13,78	12,6 4	60,11	86,53	0,17	0,15	5,45	0	215,9	42,91	1,74	0,11	3	2015
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	2015
Печенье	35	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 пшеничная на молоке с маслом	300/5/5	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	2007
Яйцо отварное	40	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	2015
Хлеб с маслом	50/15	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	0,05	0	52,2	8,9	0,65	0,01	1	2004
Чай с лимоном	200	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
Пряник															
<b>ЗАВТРАК 7 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	2015
Бутерброд с маслом и сыром	100/10/1 5	13,78	12,6 4	60,11	86,53	0,17	0,15	5,45	0	215,9	42,91	1,74	0,11	3	2015
Кофе на молоке с печеньем	125/25	3,17	2,66	15,9	100,6	0,02	0	0,06	1,08	125,78	14	0,13	1,3	379	2015
<b>ЗАВТРАК 8 день</b>															
Каша геркулес на молоке с маслом и сахаром	200/5/5	8,16	9,84	47,8	264	0,20	0,12	0,03	0,50	142,31	17,6	1,46	0	4	2004
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	2004
Чай с лимоном	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	2015
Фрукты	155	0,4	0,4	9,8	52	0,03	5	0,2	10	6,0	5,0	0,1	0,2	5	2015
<b>ЗАВТРАК 9 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	2015
Бутерброд с маслом	100/15	13,78	12,6 4	60,11	86,53	0,17	0,15	5,45	0	215,9	42,91	1,74	0,11	3	2015
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	2015
<b>ЗАВТРАК 10 день</b>															
Каша гречневая молочная с маслом	200	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	2007
Чай с лимоном	200	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 отварное	40	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	2015
Хлеб с маслом	50/15	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	0,05	0	52,2	8,9	0,65	0,01	1	2004

## ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур	Сборник рецептур
		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	16
<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	80	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	60/40	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	
Макаронные 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				



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 10 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	45	0,85	3,65	8,36	56,34	0,05	0,01	0,23	5,7	21,09	18,6				
Куры отварные	80	34,68	21,33		330,68					64	32				
Макаронны отварные	165	13,16	14,03	86,9	526,43					2,33	20,55	110,96			
Соус (подлива)	50	0,6	2,08	2,8	24		1			2,7	4,1				
Хлеб в ассортименте	80	4,56	0,48	29,52	140,64					23	33				
Чай с лимоном	200/5	0,014	0,024	17,8	74	0,08	40,0	0,09	2,82	11,1	1,4				
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	2015