

Утверждено:  
Руководитель  
Муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения  
«Андийская СОШ №2»  
Магомедов У.М.



«01» 09.2022 г.

**Двухнедельное примерное меню для учащихся 1-4-х классов, обучающихся  
в 1-2 -ю смену Республика Дагестан**

**2022-2023 уч. год.**

**Возрастная категория 7-11 лет**

День: 1(понедельник)- 1 неделя  
1-4 классы

Директор школы

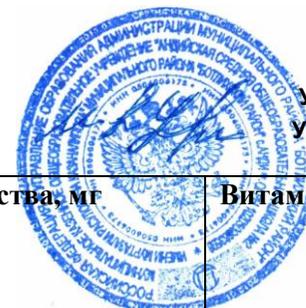


Утверждаю:  
У.М.Магомедов

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
	<b>Завтрак - полдник</b>													
4	Хлеб пшеничный	80	3.27	1.07	17.52	80	0.1	14.1	10.05	35.1	0.13	0	0	
693	Какао со сгущенкой	200	3,52	3,72	25,49	145,2	91,5	67,5	14	0,04	0,01	1,3	0,56	
120	Суп молочный на сливах	200	4.00	2.48	16.13	125.62	79.89	7.46	45.57	0.37	0.03	0.57	0	
209	Яйцо отварное	1 шт.	5.10	4.60.	0.30	63	22	4.80	76.8	1.00	0.03	0	0.10	
251	Йогурт	100	2.4	4.5	13.8	110	10.8	10.0	0	0.9	0	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	
14	Масло сливочное	10	0	8.20	0.10	75	1.00	0	4.0	0	0	0	65.00	
15	Сыр голландский	20	4.64	5.90	0	72.80	176	7.00	100	0.20	0.01	0.14	52.00	
31721	Аленка - плитка	15	7	20,3	53	82,5	0	0	0	0	0	0	0	
49	Салат из зеленных помид. с капустой и кукурузой	100	8.29	6.80	24.73	187.24	74.81	42.79	121.45	3.48	0.27	18.95	0.27	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>648</b>	<b>38.22</b>	<b>45,7</b>	<b>151,07</b>	<b>941,36</b>	456,1	153,65	371,87	41,09	0,48	21,06	118,03	

День: 2(вторник)- 1 неделя  
1-4 классы

Директор школы

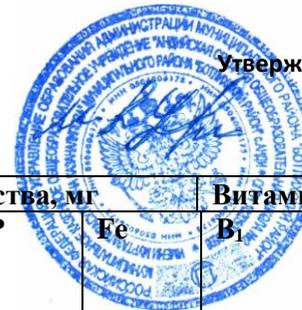


Утверждаю:  
У.М.Магомедов

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
	<b>Завтрак - полдник</b>													
4	Хлеб пшеничный	80	3.27	1.07	17.52	80	0.1	14.1	10.05	35.1	0.13	0	0	
302	Каша гречневая	200	5.75	4.06.	20.76	270.5	9.8	0.95	14.77	0.80	0	0	0.77	
10707	Тортик Боярушка	38	2.7	11	23	205					10.0			
637	Птица (филе-окорочка	80	10.40	6.30	0	114	21.0	1.00	0	0	0.02	0		
14	Салат лечо	40	11.10	0.44	3.509	125	2.196	41.57	6.98	0.376	0	0.024		
399	Сок натуральный	200	0.05	0.1	8.1	36	7.0	0.8			0.01	2.0		
338	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47	10.	0	75.8	2.20	0.03	10.0	0	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>738</b>	<b>33,67</b>	<b>19,31</b>	<b>82,689</b>	<b>877.5</b>	50,096	58,42	107,6	38,476	10,19	12,024	0,77	

День: 3(среда)- 1 неделя  
1-4 классы

Директор школы



Утверждаю:

У.М.Магомедов

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В <sub>1</sub>	С	А
	<b>Завтрак - полдник</b>												
4	Хлеб пшеничный	80	3.27	1.07	17.52	80	0.1	14.1	10.05	35.1	0.13	0	0
302	Каша рисовая рассып	200	2.67	2.88	20.02	267.8	59.2	19.97	51.94	0.74	0.39	0	0.09
14	Масло сливочное	10	0	8.20	0.10	75	1.00	0	4.0	0	0	0	65.00
75250	Хан-чай	12	3,12	2,9	78	56	0	0	0	0	0	0	0
536	Колбаса	73	5.20	10.00	10.60	112	12	0	0	0.90	0.02	0.04	
716	Зефир	60	0.57	0.03	15.1	154							
49	Салат из зеленных помид. с капустой и горохом	100	8.29	6.80	24.73	187.24	74.81	42.79	121.45	3.48	0.27	18.95	0.27
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>23.12</b>	<b>31.88</b>	<b>166.07</b>	<b>932.04</b>	147,11	76,86	187,44	40,22	0,81	18,99	65,36

День: 4(четверг)- 1 неделя  
1-4 классы

Директор школы



Утверждаю:

У.М.Магомедов

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В <sub>1</sub>	С	А
	<b>Завтрак - полдник</b>												
4	Хлеб пшеничный	80	3.27	1.07	17.52	80	0.1	14.1	10.05	35.1	0.13	0	0
75250	Хан-чай	12	3,12	2,9	78	56	0	0	0	0	0	0	0
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.01	0.32	10.43	59.9	46.47	11.76	51.75	1.35	0.04	1.21	0.46
637	Птица (филе)	100	10.40	6.30	0	114	21.0	1.00	0	0	0.02	0	
14	Масло сливочное	10	0	8.20	0.10	75	1.00	0	4.0	0	0	0	65.00
10707	Тортик Боярушка	38	2.7	6	23	205	0	0	0	0	0	0	0
31721	Аленка - плитка	15	7	20,3	53	82,5	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>30,5</b>	<b>45,09</b>	<b>182,05</b>	<b>672,4</b>	68,57	26,86	65,8	36,45	0,19	1,21	65,46

День: 5(пятница)- 1 неделя  
1-4 классы

Директор школы

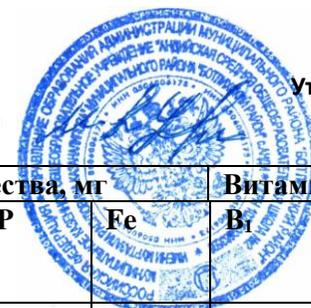


Утверждаю:  
У.М.Магомедов

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	E
	<b>Завтрак - полдник</b>													
4	Хлеб пшеничный	80	3.27	1.07	17.52	80	0.1	14.1	10.05	35.1	0.13	0	0	
399	Сок натуральный	200	0.05	0.1	8.1	36	7.0	0.8			0.01	2.0		
716	Зефир	60	0.57	0.03	15.1	154	0	0	0	0	10	0	0	0
646	Плов из филе	200	23.68	28.01	39.53	212.71	22.52	0	1.88	0	0.09	0.14	0	
89	печенье	40	2.92	2.44	4.6	182.8	0	0	0	0	0	0	0	0
21	Салат кукурузный с капустой	100	4.14	8.02	10.95	198.93	52.23	41.81	112.28	1.75	0.14	18.95	0.37	4.63
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>34,63</b>	<b>39,67</b>	<b>95,8</b>	<b>864,44</b>	81,85	56,71	124,21	36,85	10,37	21,09	0,37	4,63

День: 6(суббота)- 1 неделя  
1-4 классы

Директор школы



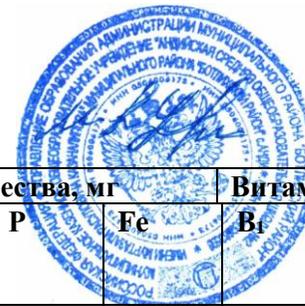
Утверждаю:  
У.М.Магомедов

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
	<b>Завтрак - полдник</b>													
4	Хлеб пшеничный	80	3.27	1.07	17.52	80	0.1	14.1	10.05	35.1	0.13	0	0	
302	Каша гречневая	200	5.75	4.06	20.76	270.5	9.8	0.95	14.77	0.80	0	0	0.77	
536	Колбаса	73	5.20	10.00	10.60	112	12	0	0	0.90	0.02	0.04		
377	Чай с лимоном	200	5.51	1.18	8.71	104.33	115.55	101.08	185.54	18.42	0.01	3.67	0.01	
251	Йогурт	100	2.4	4.5	13.8	110	10.8	10.0	0	0.9	10	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	
209	Яйцо отварное	1 шт.	5.10	4.60	0.30	63	22	4.80	76.8	1.00	0.03	0	0.10	
14	Масло сливочное	10	0	8.20	0.10	75	1.00	0	4.0	0	0	0	65.00	
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>27,23</b>	<b>29,55</b>	<b>71,79</b>	<b>814,83</b>	171,25	130,93	291,16	57,12	10,19	3,81	65,98	

День: 7(понедельник)- 2 неделя.

1-4 классы

Директор школы



Утверждаю:

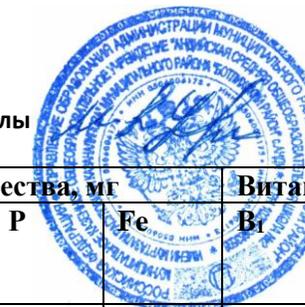
У.М.Магомедов

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В <sub>1</sub>	С	А	
	<b>Завтрак - полдник</b>													
4	Хлеб пшеничный	80	3.27	1.07	17.52	80	0.1	14.1	10.05	35.1	0.13	0	0	
4	Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом	200	7.70	10.00	39.9	310.60	195.0	43.0	96.00	0.62	0.1	0.68	0.05	
15	Сыр голландский	20	4.64	5.90	0	72.80	176	7.00	100	0.20	0.01	0.14	52.00	
49	Салат из зеленных помид. с капустой и горохом	100	8.29	6.80	24.73	187.24	74.81	42.79	121.45	3.48	0.27	18.95	0.27	
209	Яйцо отварное	1 шт.	5.10	4.60.	0.30	63	22	4.80	76.8	1.00	0.03	0	0.10	
693	Какао со сгущенкой	200	4.62	4.02	33.8	147.56	129.38	13.86	19.66	0	5	2.06	0.017	
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>33.02</b>	<b>32.39</b>	<b>116.25</b>	<b>861.20</b>	575	82.59	414.46	38.4	5.45	21.83	52.44	

День: 8(вторник)- 2 неделя

1-4 классы

Директор школы



Утверждаю:

У.М.Магомедов

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В <sub>1</sub>	С	А	
	<b>Завтрак - полдник</b>													
4	Хлеб пшеничный	80	3.27	1.07	17.52	80	0.1	14.1	10.05	35.1	0.13	0	0	
637	Птица отварная	100	10.40	6.30	0	114	21.0	1.00	0	0	0.02	0		
204	Макароны отварные с сыром	125	12.41	8.50	53.04	326.69	193.64	20.85	159.03	1.45	0.15	0.47	0.10	
2348	Чай с сахаром	200	0	0	11.55	48	0	0	0	2	0	0	0	
003000	Пряник	38	2.28	2.09	27	131					0.018	6.54	0.078	
251	Йогурт	100	2.4	4.5	13.8	110	10.8	10.0	0	0.9	0	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	
	<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>30.76</b>	<b>22.46</b>	<b>122.91</b>	<b>809.69</b>	255.54	45.95	169.08	39.45	0.38	7.11	0.28	

День: 9(среда)- 2 неделя  
1-4 классы

Директор школы



Утверждаю:  
У.М.Магомедов

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А
	<b>Завтрак - полдник</b>												
4	Хлеб пшеничный	80	3.27	1.07	17.52	80	0.1	14.1	10.05	35.1	0.13	0	0
302	Каша гречневая	200	5.75	4.06.	20.76	270.5	9.8	0.95	14.77	0.80	0	0	0.77
49	Салат из зеленого горошка	100	8.29	6.80	24.73	137.24	74.81	42.79	121.45	3.48	0.27	19.95	0.27
693	Какао со сгущенкой	200	3,52	3,72	25,49	145,2	91,5	67,5	14	0,04	0,01	1,3	0,56
637	Птица -филе	100	10.40	6.30	0	114	21.0	1.00	0	0	0.02	0	
716	Зефир	60	0.57	0.03	15.1	154							
	Масло сливочное	10	0	8.20	0.10	75	1.00	0	4.0	0	0	0	65.00
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>31.7</b>	<b>29.48</b>	<b>102.01</b>	<b>976.3</b>	206.09	102.7	164.93	39.38	5.32	2.01	11.06

День: 10(четверг)- 2 неделя  
1-4 классы

Директор школы

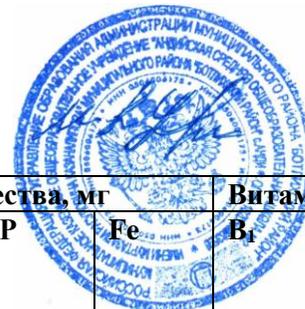


Утверждаю:  
У.М.Магомедов

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А
	<b>Завтрак - полдник</b>												
4	Хлеб пшеничный	80	3.27	1.07	17.52	80	0.1	14.1	10.05	35.1	0.13	0	0
384	Каша молочная вязкая из вермишели , масло, сахар	200	4.39	4.78	29.56	157.39	3.50	034	0	0	0	0	0
536	Сосиска отварная	80	5.20	10.00	10.60	112	12	0	0	0.90	0.02	0.04	
399	Сок натуральный	200	0.05	0.1	8.1	36	7.0	0.8			0.01	2.0	
338	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47	10.	0	75.8	2.20	0.03	10.0	0
49	Салат из зеленных помид. с капустой и горохом	100	8.29	6.80	24.73	187.24	74.81	42.79	121.45	3.48	0.27	18.95	0.27
	<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>21.60</b>	<b>23.15</b>	<b>100.31</b>	<b>619.63</b>	107.41	58.03	207.3	41.68	0.45	21.99	0.27

День: 11(пятница)- 2 неделя  
1-4 классы

Директор школы



Утверждаю:  
У.М.Магомедов

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>Завтрак - полдник</b>													
4	Хлеб пшеничный	80	3.27	1.07	17.52	80	0.1	14.1	10.05	35.1	0.13	0	0
384	Каша овсяная молочная	150	2.39	2.78	23.56	133.39	3.50	0	0	0.34	0	0	0
14	Масло сливочное	10	0	8.20	0.10	75	1.00	0	4.0	0	0	0	65.00
399	Сок натуральный	200	0.05	0.1	8.1	36	7.0	0.8			0.01	2.0	
003000	Пряник	38	2.28	2.09	27	131					0.018	6.54	0.078
637	Птица отварная-окорочка	100	10.40	6.30	0	114	21.0	1.00	0	0	0.02	0	
<b>Итого</b>		<b>588</b>	<b>18.39</b>	<b>28.74</b>	<b>76.38</b>	<b>644.39</b>	32.6	14.18	14.05	35.44	0.33	8.54	65.08

День: 12(суббота)- 2 неделя  
1-4 классы

Директор школы



Утверждаю:  
У.М.Магомедов

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>Завтрак - полдник</b>													
4	Хлеб пшеничный	80	3.27	1.07	17.52	80	0.1	14.1	10.05	35.1	0.13	0	0
302	Каша гречневая	200	5.75	4.06	20.76	270.5	9.8	0.95	14.77	0.80	0	0	0.77
14	Масло сливочное	10	0	8.20	0.10	75	1.00	0	4.0	0	0	0	65.00
693	Какао со сгущенкой	200	3,52	3,72	25,49	145,2	91,5	67,5	14	0,04	0,01	1,3	0,56
536	Сосиска отварная	80	5.20	10.00	10.60	112	12	0	0	0.90	0.02	0.04	
<b>Итого</b>		<b>545</b>	<b>19.64</b>	<b>26.75</b>	<b>78.84</b>	<b>683.06</b>	132.28	68.91	43.48	36.8	5.15	1.1	65.94

### Сводная таблица по 1 – 2 -й смене

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность, ккал
1 день	<b>25.21</b>	<b>32.56</b>	<b>73.34</b>	<b>802.62</b>
2 день	<b>28.47</b>	<b>22.07</b>	<b>93.38</b>	<b>875.5</b>
3 день	<b>21.43</b>	<b>25.92</b>	<b>86.64</b>	<b>837.96</b>
4 день	<b>26.04</b>	<b>29.41</b>	<b>105.55</b>	<b>816.26</b>
5 день	<b>30.49</b>	<b>30.66</b>	<b>95.8</b>	<b>864.19</b>
6 день	<b>28.42</b>	<b>27.59</b>	<b>96.12</b>	<b>863.23</b>
7 день	<b>33.02</b>	<b>32.39</b>	<b>116.25</b>	<b>861.20</b>
8 день	<b>30.76</b>	<b>22.46</b>	<b>122.91</b>	<b>809.69</b>
9 день	<b>31.7</b>	<b>29.48</b>	<b>102.01</b>	<b>976.3</b>
10 день	<b>21.60</b>	<b>23.15</b>	<b>100.31</b>	<b>619.63</b>
11 день	<b>18.39</b>	<b>28.74</b>	<b>76.38</b>	<b>644.39</b>
12 день	<b>19.64</b>	<b>26.75</b>	<b>78.84</b>	<b>683.06</b>
ИТОГО за 12 дней	315.1	331.18	1147.58	9654.03
НОРМЫ за 12 дней	26.26	27.59	95.63	804.60