



Алыпкачева Р.А.

ПРИМЕРНОЕ 12- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МКОУ «ХАМАМАТЮРТОВСКАЯ СОШ№2 ИМ.З.Х.ХИЗРИЕВА»

Обучающихся в 1-ю смену и 2-ю смену.

возрастная категория 7 -11 лет

Суточная калорийность	2350 ккал
Завтрак в школе	470-587,5 ккал
Обед в школе	705-822,5 ккал
Один день	1328 ккал

Минеральные вещества, мг

Первый

Директор  Д. Аманжол

[illegible]

Diezema and Diezmann

Рецептурный лист

4 день



№ рецептура	Наименование блюда	Масса	Пищевая вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг	Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У			А	С	Ca	P	Mg	Fe
Первый													
1034/2011	Салат бурака капусты	50	0,8	0,1	4,6	21,9	0,01	0,68	2,28	19	21	11	0,69
39/2005	Суп фасолевый	250	2	2	5	135	0	0	11	32	0	20	45
	сок	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб	40	0,08	0,3	5,7	34,8							
	Итого	220	5,55	7,1	33,95	166		10		25,5	71,5	10	1,3
Второй													
204/2011	Макароны отварные	150	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
368/2011	бананы	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
42/2013	печенье	50	2,95	7,2	26,4	182,8	0,147	51,9	0	8,99	25,45	3,92	1,64
	Итого	260	5,01	17,48	32,19	311	0,4	59,06	22	161,6	296,65	52,7	4,8
	Итого 4 день	480	10,56	24,58	66,14	477	0,4	69,06	22	187,1	368,15	62,7	6,1

[illegible]

5 день

[illegible]



Минеральные вещества, мг

[illegible]

7 день



Всероссийский институт
Математического образования
Министерства образования
и науки Российской Федерации
Институт математики
и механики
Уральского федерального
университета
ИММ УрФУ

9 день

№ рецептура	Наименование блюд	Масса	Пищевая вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг					
Первый															
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Ca	P	Mg	Fe		
20/2011	Салат из капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51		
52/2011	Суп рисовый	250	5	7	12	140	0	0	6	0	52	0	0		
397/2011	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4		
1,2011	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8									
	Итого	470	2,8	4,95	38,82	213	0,06		10,29	50,38	53,23	26,25	1,59		
Второй															
168/2011	Каша перловая	150	8	8	37	259	0	0	0	0	2	133	199		
	печенье	50	2,2	1,45	38,55	166,5									
168/2011	Бананы	100	2	1	21	96	2	1,1	10	8	28	42	1		
	Итого	390	13,64	18,42	57,22	416	0,1	21,01		39,61	196,72	35,48	2,97		
	Итого 3 день	860	16,44	23,37	96,04	629	0,16	21,01	10,29	89,99	249,95	61,73	4,56		





10 день

[illegible]



Минеральные вещества, мг

[illegible]

12 день

[illegible]