

ПРИМЕРНО 2- НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Обучающихся в 1-2 смену МКОУ Курушская СОШ



Возрастная категория 7-11лет

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



ПРИМЕРНО 2- НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МКОУ КУРУШСКАЯ СОШ

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1-ДЕНЬ													
Завтрак													
420/1 2005	Макаронные отварные запечённые с яйцом	150	7,44	8,39	22,62	232,22	0,08	21,01	26,81	111,92	24,81	2,01	
536/1 2010	Сосиска отварная	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02		12,8	84,8	10,67	0,96	
959/1 2005	Какао с молоком сгущ.	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,03	0,075	91,5	67,5	10,5	0,56	
172-2002	Пряники	50	4	2,6	27,1	149			0,97			11,8	
	ИТОГО:		22,16	26,8	81,26	625,52							
ОБЕД													
170/2005	Борщ свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	52,23	26,25	1,19
0,41/2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	54,7	242	57,68	2,66	
968/2005	Компот	200	0,14		24,76	94,2			18	4,29		0,6	
1350 2002	Хлеб	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05		7,47	26,08	4,97	0,38	
	ИТОГО:		37,12	41,69	115,52	820,03							
	ИТОГО 1 день		59,28	68,49	196,78	1445,55							

Зам по АХЧ Велибеков Э. М.

Повар Сулеев Сулейманова Р.М.

ПРИМЕРНО 2- НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МКОУ КУРУШСКАЯ СОШ

Зам по АХЧ 

Повар Рыжко Сулейманова Р.М.

ПРИМЕРНО 2- НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МКОУ КУРУШСКАЯ СОШ

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Р	Mg	Fe	
3 день														
Завтрак														
469 2005	Манная каша	150/15	20,7	18,89	24,49	336	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01	
959 2005	Чай со сгущённом молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4	
	Хлеб	20	0,08	0,3	57	34,8								
A45 в8 2010	Банан	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85	
	ИТОГО:		23,53	26,97	138,77	511,76								
ОБЕД														
361 2002	Суп – хинкал с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18	
355 2005	Рис отварная	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765	
859 20002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8	
1035 2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5	
	ИТОГО:		40,41	22,14	87,01	728,26								
	ИТОГО 3 день		63,94	49,11	225,78	1240,02								

Зам по АХЧ Велибеков Э.М.

Повар Рашиев Сулейманова Р.М.

Утверждено:
Директор Курушской
СОШ Б.М. Рашиев

им. *Александров*

МКОУ КУРУПШСКАЯ СОШ

Зам по АХЧ  Велибеков Э.М. Повар  Сулейманова Р.М.

Утверждаю:
 Директор Куршеской
 СОШ С.В. М. С. Сулейманов

ПРИМЕРНО 2- НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МКОУ КУРУШСКАЯ СОШ

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
5-ДЕНЬ													
Завтрак													
390 2005	Каша молочная из манной крупы, масло сахар	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08		1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
536 2005	Сосиска отварная	60	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14,4	95,4	12	1,08
951 2005	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7	
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	ИТОГО:		18,84	23,89	72,83	537,58							
Обед													
204 2005	Суп рисовый с говядиной	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
301 2005	Птица тушенная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
859 2005	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			12	2,4		0,8
1035 2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	ИТОГО:		28,69	29,26	96,48	806,22							
	ИТОГО 5 день		47,53	53,15	169,31	1344,8							

Зам по АХЧ Велибеков Э.М.

Повар Сулейманов Р.М.

Утверждаю:
 Директор Курушской
 общеобразовательной школы № 1

ПРИМЕРНО 2- НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МКОУ КУРУШСКАЯ СОШ

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
6-ДЕНЬ													
Завтрак													
12 2010	Салат морковный	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
438 2005	Омлет натуральный с маслом слив.	150/5	14,24	21,24	2,63	258,75	0,13	452	0,33	113,79	259,87	19,48	3,91
956 2005	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
1035 2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	ИТОГО:		22,45	28,21	50,22	541,4							
ОБЕД													
42 2010	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
197 2005	Рассольник с мясом петербургской с перловой крупой	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
591 2005	Гуляш из говядины	50,38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
847 2005	Яблок	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		26,06	23,57	106,06	713,37							
	ИТОГО 6 день		48,51	51,78	158,28	1254,77							

Зам по АХЧ  Велибеков Э.М.

Повар Вино Сулейманова Р.М.

Утверждаю:
 Директор Куршской
 СОШ В.В.М.С. Аверзиев

ПРИМЕРНО 2- НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МКОУ КУРУШСКАЯ СОШ

№ ре- центуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
7-ДЕНЬ													
Завтрак													
463 2005	Геркулес	130/20	26,85	18,53	16,67	342,23	0,13	83,36	0,45	227,86	333,6	38,03	1,13
944 2005	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64
	Хлеб												
41 2002	Масло слив. Порциями	10		8,2	0,1	75		59		1,0	2		
	ИТОГО:		29,69	27,21	47,33	577							
ОБЕД													
71 2005	Суп- лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
1035 2005	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
	Зефир пром. Произв	40	40	0,04		29,8	154						
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	ИТОГО:		26,55	16,49	119,32	752,06							
	ИТОГО 7 день		56,24	43,7	166,65	1329,06							

Зам по АХЧ _____ Велибеков Э.М.

Повар Рашид Сулейманова Р.М.



ПРИМЕРНО 2- НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МКОУ КУРУШСКАЯ СОШ

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
8-ДЕНЬ													
Завтрак													
417 2005	Макароны отварные с овощами	170	19,58	1,18	63,12	145,03	0,01	0,05	3,46	54,39	0,34	12,88	0,03
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
1205 2002	Чай с молоком	200	1,6	1,5	12,4	86	0,01		0,6	67,4	45,2	8,62	0,08
41 2005	Масло слив порц.	5		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5	1		
	ИТОГО:		34,52	23,89	117,54	535,73							
ОБЕД													
42 2004	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
206 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
859 2005	Компот из свежих яблок	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
	ИТОГО:		20,53	33,97	110,61	798,46							
	ИТОГО 8 день		55,05	57,86	228,15	1334,19							

Зам по АХЧ Велибеков Э.М.

Повар Роткина Сулейманова Р.М

Утверждено:
 Директор Курдюмской
 СОШ В.В.В. М.С. Журавлев

ПРИМЕРНО 2- НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МКОУ КУРУШСКАЯ СОШ

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
9-ДЕНЬ													
Завтрак													
243 2006	Пюре из картофеля	150	13,65	1,35	19,95	168	0,51	0,015	2,49	84,45	49,79	76,25	4,97
637 2006	Птица отварная	50	10,55	6,8		103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
41- 2005	Масло слив	5		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5	1		
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
945 2005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4
	ИТОГО:		30,73	24,41	74,25	543,43							
ОБЕД													
558 2005	Салат из свеклы, моркови и зелен. горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,09	24,04	12,59	0,45
187 2005	Суп из свежей капусты с карт. И говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	118,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94							
1035 2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002
	ИТОГО:		33,36	35,79	96,81	801,13							
	ИТОГО 9 день		64,09	60,2	171,06	1344,56							

Зам по АХЧ В.В.В. Велибеков Э.М.

Повар Велибеков Сулейманова Р.М.

утверждаю:
 Директор Курушской
 СОШ Б.М.Д.М.С. Сулейманов

ПРИМЕРНО 2- НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МКОУ КУРУШСКАЯ СОШ

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
10-ДЕНЬ													
Завтрак													
637 2005	Птица отварная	504	10,55	6,8		103,13	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
420 2005	Макроны запеченные с яйцом	130	6,45	7,27	19,6	201,26	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
959 2005	Какао со сгущ. молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,009	0,01	0,54	63,65	50	10,5	0,24
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	ИТОГО:		23,34	18,53	72,77	579,39							
ОБЕД													
51 2005	Салат из свеклы	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12
187 2005	Щи из свежей капусты со сметанной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	42,33	47,63	22,25	0,8
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
874 2005	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,8				18	4,29		0,6
	Хлеб	30	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО:		22,51	25,52	113,47	749,95							
ВСЕГО 10 ДНЕЙ			45,85	44,05	230,29	1329,34							
ИТОГО 10 ДЕНЬ			528,39	512,08	1924,18	13280,7							
Итого завтрак и обед на 1 уч.		1	1	1	4	1328 ккал							.

Зам по АХЧ Велибеков Э.М.

Повар Сулейманова Р.М.

утверждаю:
 Директор Курушской
 СОШ В.В.В. М.С. Веллибеков

ПРИМЕРНО 2- НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МКОУ КУРУШСКАЯ СОШ

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
11-ДЕНЬ														
Завтрак														
420/1 2005	Макаронные отварные запечённые с яйцом	150	7,44	8,39	22,62	232,22	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01	
536/1 2010	Сосиска отварная	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96	
959/1 2005	Какао с молоком сгущ.	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56	
172-2002	Пряники	50	4	2,6	27,1	149				0,97			11,8	
	ИТОГО:		22,16	26,8	81,26	625,52								
ОБЕД														
170/2005	Борщ свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06			10,29	44,38	52,23	26,25	1,19
0,41/2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66	
968/2005	Компот	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6	
1350 2002	Хлеб	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38	
	ИТОГО:		37,12	41,69	115,52	820,03								
	ИТОГО 1 день		59,28	68,49	196,78	1445,55								

Зам по АХЧ В.В.В. Велибеков Э. М.

Повар Роман Сулейманова Р.М.

Утверждаю:
 Директор Курчумской
 СОШ *В.М. Дюков*

ПРИМЕРНО 2- НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МКОУ КУРУШСКАЯ СОШ

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
12-ДЕНЬ													
Завтрак													
12 2010	Салат морковный	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
438 2005	Омлет натуральный с маслом слив.	150/5	14,24	21,24	2,63	258,75	0,13	452	0,33	113,79	259,87	19,48	3,91
956 2005	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
1035 2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	ИТОГО:		22,45	28,21	50,22	541,4							
ОБЕД													
42 2010	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
197 2005	Рассольник с мясом петербургской с перловой крупой	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
591 2005	Гуляш из говядины	50,38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
847 2005	Яблок	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		26,06	23,57	106,06	713,37							
	ИТОГО 6 день		48,51	51,78	158,28	1254,77							

Зам по АХЧ *Дюков* Велибеков Э.М. Повар *Вино* Сулейманова Р.М.