



Согласовано:  
Начальник ТО Управления Республики Дагестан  
по РБ в Джидлицком районе  
Гендеева Л.И.

Утверждено:  
Директор МБОУ "Енхорская СОШ":  
/Мункуева Т.В./

**Примерное меню МБОУ «Енхорская СОШ»  
на 10 дней**

День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория : 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)								
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	Суп картофельный	104	250	2,17892	2,54762	16,38	97,4	0	0,133	0,081	21,91	16,92	28,76	70,2	1,08	
2	Биточки мясные	856	100	9,85	12,755	11,361	209,126336	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049	
3	Макаронные изделия отв.	309	180	4,4	3,9321	27,33	187,54	0	0,087	0,02	0	15,2	8,478	45,6	0,858	
4	Чай с лимоном	377	200	0,224	0,0517	13,768	56,4353	0	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907	
5	Хлеб	677	40	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0	
6	Печенье		75	20,8	1,04	8,04	103	0	0	0		0	0	0	0	
7	Фрукты		140													
	Итого			40,2450	21,038	95,429	741,421636	0,042	2,126	0,529	30,078	58,464	87,748	252,34	4,894	

**Примерное меню МБОУ «Енхорская СОШ»  
на 10 дней  
на 2020-2021 учебный год**

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория : 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп тура	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Суп гороховый	102	250	9,116	8,7079	43,467	136,7	18,86	3,098	1,229	11,62	202,9	175,3	409	7,504
2	Тефтели	105	100	10,89	15,31	13,151	234,6	0	0,075	0,094	3,86	21,13	20,46	129	1,9
3	Картофельное пюре	312	180	3,064	4,4345	20,048	132,3	25,5	0,163	0,13	25,94	41,1	96,21	32,7	1,187
4	Чай с молоком	30	200	1,551	1,4529	2,1749	27,97952	10	0,021	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87
5	Хлеб	677	40	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,30	0
6	Вафли		50	3,45	12,75	27,15	245,5	0	0	0		0	0	0	0
7	Салат из квашенной капусты		60	1,60	3,65	6,32	63,03	0,01	27,43	0,17	1,58	53,84	27,90	14,85	0,63
	Итого			32,463	46,58	130,86	928,02	54,412	30,798	2,025	49,018	387,84	352,99	639,05	12,091



**Примерное меню МБОУ «Енхорская СОШ»**  
**на 10 дней**  
**на 2020-2021 учебный год**

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория : 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Рассольник	96	250	2.308	5.0619	15.921	118.5	0	0.112	0.072	18.1	17.7	27.35	73.8	1.034		
2	Гречка отв.	302	180	8.212	5.3533	35.915	224.69	21	0.297	0.144	0	15.06	138	207	4.634		
3	Котлеты мясные	55	100	9.85	12.755	11.361	209.126336	0	1.891	0.1	0	14.22	19.01	131	2.049		
4	Компот из сухофруктов	349	200	0,57	0,0799	24,092	99.36	0	0.009	0.022	0.85	23.35	15.15	19.9	0.745		
5	Хлеб	677	40	2.792	0.283	18.55	87.92	0,042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0		
6	Ватрушка с творогом	440	60	4.37	7.07	36.8	228.2	0	0	0	0	0	0	0	0		
7	Нарезка из овощей		60	1,508	1,0208	8,0675	5,5	0,042	0,325	5	0	33,9	27,5	8,5	0,18		
	Итого			29,61	31,62	150,69	973,29	21,084	114,53	5,655	24,218	108,154	248,73	440,5	8,642		

**Примерное меню МБОУ «Енхорская СОШ»  
на 10 дней  
на 2020-2021 учебный год**

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория : 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп туры	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)									
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Борщ	82	250	4.119	4.7894	27.407	169.2	0	0.098	0.064	19.97	38.05	28.25	71.3	1.404		
2	Рис отварной	304	180	3.604	4.7817	36.443	203.32	27.00	0.044	0.03	0	5.94	27	83	0.554		
3	Чай	375	200	0.224	0.0517	13.768	56.4353	0.00	0.004	0.011	2.9	8.2	9.78	5.24	0.907		
4	Хлеб	677	40	2.792	0.283	18.55	87.92	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0		
5	Сосиска	243	100	12	19.1	8	220	0.18	0	0	0	7	150	17	1.8		
6	Пряники		50	2.79	2.87	36.29	175.5	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого			25.529	31.8758	140.458	882.3753	27.222	0.157	0.422	28.138	63.114	236.75	176.84	4.665		

**Примерное меню МБОУ «Енхорская СОШ»  
на 10 дней  
на 2020-2021 учебный год**

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория : 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергоценность (ккал)	В1	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	Суп картофельный	104	250	2.17892	2.5762	16.38	97.4	0	0.133	0.081	21.91	16.92	28.76	70.2	1.08	
2	Каша перловая отв.	302	180	4.32	4.0788	29.558	172.2	21	0.059	0.035	0	19.67	19.38	158	0.883	
3	Чай с молоком	663	200	1.551	1.4529	2.1749	27.97952	10	0.021	0.085	0.75	64.95	11.4	53.2	0.875	
4	Биточки мясные	856	100	9.85	12.755	11.361	209.126336	0	1.891	0.1	0	14.22	19.01	131	2.049	
5	Печенье	677	75	20.8	1.04	8.04	103	0	0	0	0	0	0	0	0	
6	Хлеб		40	2.792	0.283	18.55	87.92	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0	
	Итого			38.49192	22.1859	86.0639	697.625856	31.042	2.115	0.618	27.928	119.684	100.27	412.7	4.882	



**Примерное меню МБОУ «Енхорская СОШ»  
на 10 дней  
на 2020-2021 учебный год**

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория : 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп туры	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Суп гороховый	102	250	9.116	8.7079	43.467	136.7	18.86	3.098	1.229	11.62	202.9	175.3	409	7.504				
2	Тфтели	105	100	10.89	15.31	13.151	234.6	0	0.075	0.094	3.86	21.13	20.46	129	1.9				
3	Картофельное пюре	312	180	3.064	4.4345	20.048	132.3	25.5	0.163	0.13	25.94	41.1	96.21	32.7	1.187				
4	Чай с молоком	663	200	1.551	1.4529	2.1749	27.97952	10	0.021	0.085	0.75	64.95	11.4	53.2	0.87				
5	Хлеб	677	40	2.792	0.283	18.55	87.92	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0				
6	Вафли		50	3,45	12,75	27,15	245,5	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого			30.863	43	124.5409	865.0	54.402	3.368	1.855	47.438	334.004	325.09	624.2	11.461				

**Примерное меню МБОУ «Енхорская СОШ»  
на 10 дней  
на 2020-2021 учебный год**

День: вторник  
Неделя: вторник  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория : 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп туры	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Щи из свежей капусты	88	250	1.754	4.5716	8.31	81.39	0	0.065	0.053	30.9	33.2	21.1	45.7	0.766
2	Гречка отварная	302	180	8.212	5.3533	35.915	224.69	21	0.297	0.144	0	15.06	138	207	4.634
3	Котлеты мясные	55	100	9.85	12.755	11.361	209.126336	0	1.891	0.1	0	14.22	19.09	131	2.049
4	Компот из сухофруктов	349	200	0.57	0.0799	24.092	99.36	0	0.009	0.022	0.85	23.35	15.15	19.9	0.745
5	Хлеб	677	40	2.792	0.283	18.55	87.95	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0
6	Вагрушка с творогом	440	60	4.37	7.07	36.8	228.2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого			27.548	30.1128	135.028	930.686336	21.042	2.273	0.636	37.018	89.754	214.98	403.9	8.194

**Примерное меню МБОУ «Енхорская СОШ»  
на 10 дней  
на 2020-2021 учебный год**

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория : 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп туры	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	111	250	1.418	0.8983	7.3414	109.9	0	0.118	0.066	16.5	16.12	24.11	63.7	0.992				
2	Плов	265	180	14.14	11.70	13.97	214.34	0.15	0.76	0.55	1.88	22.61	205.26	36.88	2.33				
3	Чай с лимоном	377	200	0.224	0.0517	13.768	56.4353	0	0.004	0.011	2.9	8.2	9.78	5.24	0.907				
4	Хлеб	677	40	2.792	0.283	18.55	87.92	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0				
5	Пряники		50	2.79	2.87	36.29	175.5	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого			19.946	15.803	89.9194	644.0953	0.192	0.893	0.944	26.548	50.854	260.87	106.12	4.229				



**Примерное меню МБОУ «Енхорская СОШ»  
на 10 дней  
на 2020-2021 учебный год**

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория : 12-18 лет

№	Принем пищи, наименование блюда	№ рецеп туры	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергоцен ность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Борщ	82	250	4.119	4.7894	27.407	169.2	0	0.098	0.064	19.97	38.05	28.25	71.3	1.404				
2	Каша перловая	14	180	4.32	4.0788	29.558	172.2	21	0.059	0.035	0	19.67	19.38	158	0.883				
3	Сосиски	243	100	12	19.1	8	220	0.18	0	0	0	7	150	17	1.8				
4	Чай с молоком	663	200	1.551	1.4529	2.1749	27.97952	10	0.021	0.085	0.75	64.95	11.4	53.2	0.87				
5	Хлеб	677	40	2.792	0.283	18.55	87.92	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0				
6	Печенье		75	20,8	1,04	8,04	103	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого			45.582	30.7441	93.7299	780.29952	31.222	0.189	0.2157	25.988	133.594	230.75	299.8	4.957				

**Примерное меню МБОУ «Енхорская СОШ»  
на 10 дней  
на 2020-2021 учебный год**

День: пятница

Неделя: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория : 12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп туры	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергоцен ность (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Рассольник	96	250	2.308	5.0619	15.921	118.5	0	0.112	0.072	18.1	17.7	27.35	73.8	1.03				
2	Макароны отварные	309	180	4.4	3.9321	27.33	187.54	0	0.087	0.02	0	15.2	8.478	45.6	0.85				
3	Биточки мясные	856	100	9.85	12.755	11.361	209.126336	0	1.891	0.1	0	14.22	19.01	131	2.04				
4	Компот из сухофруктов	34	200	0.57	0.0799	24.092	99.36	0	0.009	0.022	0.85	23.35	15.15	19.9	0.74				
5	Хлеб	677	40	2.792	0.283	18.55	87.92	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0				
6	Вафли		50	3,45	12,75	27,15	245,5	0	0	0	0	0	0	0	0				
7	Огурцы свежие		60	1,508	1,0208	2,0675	5,5	0,012	0,043	0,325	0	33,9	27,5	0,5	0,18				
	Итого			24,87	35,88	132,47	953,44	0,054	2,153	0,856	24,21	108,2	119,20	279,	4,86				
											8	9		1	6				