

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления

Роспотребнадзора по РД в г.Кизляре

Каяева Т.Р.

« » 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ

«Впередовская СОШ»

Магомедова А.Х.

_____ 2020г.

**Примерное двухнедельное меню
для организации питания детей с 1-4классы
в МКОУ «Впередовская СОШ»**

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по РД в г. Кизляре
_____ Каяев Г.Р.

« _____ » _____ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ
«Впередовская СОШ»
_____ Киомедова А.Х.

_____ 2020г.



Примерное двухнедельное меню
для организации питания детей с 1-4 классы
в МКОУ «Впередовская СОШ»

Примерное 2-х недельное меню

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Ж	У			В1	А	С	Са	Fe

1-я неделя

Понедельник

133	Суп картофельный	250	2,9	2,5	-21,0	124,09	0,125	0,075	8,25	24,6	1,075
	Котлета куриная	50	7,12	7,81	3,82	57,0	0,05	0	0,03	8,74	1,43
508	Каша гречневая (вязкая)	150	8,73	5,43	45,0	263,8	0,09	0,09	-	26,64	0,67
43	Салат из капусты и моркови	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	0,03	38,30	43,17	0,59
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05	87,2
685	Кисель	200	1,36	0,0	29,02	116,19	0	0	0	9,90	0,03
	Печенье «Детское»	30	2,18	3,53	18,4	137,40	0,4	-	0,02	6,11	0,30
	Итого:		26,19	25,53	142,46	873,30	0,755	0,197	46,60	119,21	91,30

Вторник

132	Расольник со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	0,14	9,81	30,10	1,16
	Наггетсы куриные	40	5,18	4,86	6,08	94,94	0,298	0,316	0,12	208,24	3,58
510	Каша пшеничная со слив. маслом	180	5,4	7,38	29,88	278,14	-	0,11	-	2,33	2,66
43	Салат из капусты и моркови	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	0,03	38,30	43,17	0,59
685	Кисель	200	1,36	0,0	29,02	116,19	0	0	0	9,90	0,03
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	22,5	131,0	0,066	0,003	-	14,32	0,8
	Итого:		21,81	30,6	125,18	833,89	0,534	0,599	48,23	308,06	8,82

Среда											
10	Пюре капустной	250/10	5,9	6,66	10,81	111,11	0,05	0,05	8,25	41,93	1,01
413	Сосиска отварная	52	18,17	12,17	0,72	150,15	0,081	0,063	-	2,05	0,7
333	Макароньы отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,12	0,012	4,78	35,52	0,89
693	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,43	195,71	0,03	0,1	0,8	95,7	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05	87,2
	Итого:		32,29	32,89	112,96	843,23	0,341	0,227	13,83	175,25	90,4
Четверг											
139	Суп картофельный с бобовыми	250	2,73	2,89	13,61	68,70	0,15	0,15	11,12	22,83	1,13
510	Каша пшеничная со слив. маслом	150	4,5	6,15	24,9	231,78	-	0,06	-	1,94	2,22
43	Салат из капусты и моркови	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	0,03	38,30	43,17	0,59
638	Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	-	1,22	49,50	1,02
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05	87,2
	Кондитерское изделие	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,8	-	0,04	12,21	0,61
	Итого		16,06	23,37	128,42	847,38	1,07	0,07	50,68	129,7	92,77
Пятница:											
29	Суп гороховый с курицей	245	4,39	4,22	13,06	125,50	0,18	0	4,65	30,46	69,74
10	Макароньы отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21,0	0	4,86	1,11
211	Котлеты	65	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	0,75
26	Салат свекольный	64	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0	5,70	21,09	0,80
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
16	Какао с молоком	200	4,50	3,79	24,50	132,87	0,04	0	1,20	113,0	0,90
	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	0,02	4,60	14,84	1,86
	Итого:		29,09	22,94	139,51	881,04	0,47	35,4	16,23	212,43	76,56
Суббота:											
132	Рагольник со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	0,14	9,81	30,10	1,16
413	Сосиска отварная	52	4,17	12,17	0,72	150,15	0,081	0,063	-	2,05	0,7
508	Каша гречневая (вязкая)	150	8,73	5,43	45,0	263,8	0,09	0,09	-	26,64	0,67
71	Винегрет овощной	50	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	-	5,34	21,40	0,75
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	-	4,0	14,0	2,80
	Итого:		21,39	39,84	92,5	673,0	0,09	0,003	20,39	113,35	0,8

Понедельник											
133	Суп картофельный	250	2,9	2,5	21,0	124,09	0,125	0,075	8,25	24,6	1,075
	Котлета куриная	50	7,12	7,81	3,82	57,0	0,05	0	0,03	8,74	1,43
508	Каша гречневая (вязкая)	150	8,73	5,43	45,0	263,8	0,09	0,09	-	26,64	0,67
43	Салат из капусты и моркови	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	0,03	38,30	43,17	0,59
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05	87,2
685	Кисель	200	1,36	0,0	29,02	116,19	0	0	0	9,90	0,03
	Чечевичная "детское"	30	2,18	2,53	18,1	137,40	0,1	-	2,07	2,11	0,29
	Итого:		26,19	25,53	142,46	873,30	0,755	0,197	46,60	119,21	91,30

Вторник											
132	Расольник со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	0,14	9,81	30,10	1,16
	Наггетсы куриные	40	5,18	4,86	6,08	94,94	0,298	0,316	0,12	208,24	3,58
510	Каша пшеничная со слив. маслом	180	5,4	7,38	29,88	278,14	-	0,11	-	2,33	2,66
43	Салат из капусты и моркови	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	0,03	38,30	43,17	0,59
685	Кисель	200	1,36	0,0	29,02	116,19	0	0	0	9,90	0,03
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	22,5	131,0	0,066	0,003	-	14,32	0,8
	Итого:		21,81	30,6	125,18	833,89	0,534	0,599	48,23	308,06	8,82

Среда											
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	0,05	8,25	41,93	1,01
413	Сосиска отварная	52	14,17	12,17	0,72	150,15	0,081	0,063	-	2,05	0,7
333	Макароны отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,12	0,012	4,78	35,52	0,89
693	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,43	195,71	0,05	0,1	0,8	95,7	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05	87,2
	Итого:		32,29	32,89	112,96	843,23	0,341	0,227	13,83	175,25	90,4

Четверг

	Каша пшеничная со слив. маслом	150	4,5	6,15	24,9	231,78	-	0,06	-	1,94	2,22
		50	1,84	5,06	8,22	70,03	0,02	0,03	38,20	45,17	0,50
638	Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	-	1,22	49,50	1,02
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,0	104,8	0,06	0,002	-	0,05	87,2
	Кондитерское изделие	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,8	-	0,04	12,21	0,61
	Итого:		16,06	23,37	128,42	847,38	1,07	0,07	50,68	129,7	92,77
	Пятница:										
29	Суп гороховый с курицей	245	4,39	4,22	13,06	125,50	0,18	0	4,65	30,46	69,74
16	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	169,45	0,06	21,0	0	4,86	1,11
2	Котлеты	65	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	0,75
26.	Салат свекольный	64	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0	5,70	21,09	0,80
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
16	Какао с молоком	200	4,50	3,79	24,50	132,87	0,04	0	1,20	113,0	0,90
	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	0,02	4,60	14,84	1,86
	Итого:		29,09	22,94	139,51	881,04	0,47	35,4	16,23	212,43	76,56
	Суббота:										
132	Рассольник со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	0,14	9,81	30,10	1,16
413	Сосиска отварная	52	14,17	12,17	0,72	150,15	0,081	0,063	-	2,05	0,7
508	Капа гречневая (вязкая)	150	8,73	5,43	45,0	263,8	0,09	0,09	-	26,64	0,67
71	Винегрет овощной	50	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	-	5,34	21,40	0,75
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	-0,02	-	4,0	14,0	2,80
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	22,5	131,0	0,066	0,003	-	14,32	0,8
	Итого:		35,19	39,24	114,72	853,81	0,437	0,296	19,15	108,51	6,88