

СОГЛАСОВАНО:

Н. Г. Кизляре

Роспотребнадзора по РД в г. Кизляре

Каяев Т.Р.

« 2020г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ

«Красновосходская СОШ»

Завзанов С.З.

2020г.

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



Примерное 2-х недельное меню

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe	
<b>1-я неделя</b>												
<b>Понедельник</b>												
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	
685	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05	87,2	
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>26,19</b>	<b>25,53</b>	<b>142,46</b>	<b>873,30</b>	<b>0,755</b>	<b>0,197</b>	<b>46,60</b>	<b>119,21</b>	<b>91,30</b>		
<b>Вторник</b>												
132	Расольник со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	0,14	9,81	30,10	1,16	
	Нагетсы 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	-	4,32	0,8	
	<b>Итого:</b>	<b>21,81</b>	<b>30,6</b>	<b>125,18</b>	<b>833,89</b>	<b>0,534</b>	<b>0,599</b>	<b>48,23</b>	<b>308,06</b>	<b>8,82</b>		



Среды	250/10	1,9	6,66	0,81	111,11	0,05	0,05	8,25	41,93	1,01
110 Борщ с капустой и картофелем	52	14,17	12,17	0,72	150,15	0,081	0,063	-	2,05	0,7
413 Сосиска отварная	200	7,36	7,06	47,	281,46	0,12	0,012	4,78	35,52	0,89
333 Макароны отварные	200	5,8	5,8	34,43	195,71	0,03	0,1	0,8	95,7	0,6
693 Какао с молоком	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05	87,2
Хлеб пшеничный		<b>32,29</b>	<b>32,89</b>	<b>112,96</b>	<b>843,23</b>	<b>0,341</b>	<b>0,227</b>	<b>13,83</b>	<b>175,25</b>	<b>90,4</b>
<b>Итого:</b>										
Четверг										
Суп картофельный с бобовыми	250	2,72	3,89	13,61	98,79	0,15	0,15	11,12	22,83	1,13
139 Капша 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
<b>Итого</b>		<b>16,06</b>	<b>23,37</b>	<b>128,42</b>	<b>847,38</b>	<b>1,07</b>	<b>0,07</b>	<b>50,68</b>	<b>129,7</b>	<b>92,77</b>
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 Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	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
<b>Итого:</b>		<b>29,09</b>	<b>22,94</b>	<b>139,51</b>	<b>881,04</b>	<b>0,47</b>	<b>35,4</b>	<b>16,23</b>	<b>212,43</b>	<b>76,56</b>
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 Капша пшеничная (вязкая)	150	8,77	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







40	Каша пшеничная со слив. маслом	150	4,5	6,15	24,9	231,78	-	0,06	-	1,94	2,22
41	Салат свекольный	50	0,84	5,06	5,00	170,02	0,03	0,03	0,07	12,17	0,50
638	Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	-	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
	<b>Итого:</b>		<b>16,06</b>	<b>23,37</b>	<b>128,42</b>	<b>847,38</b>	<b>1,07</b>	<b>0,07</b>	<b>50,68</b>	<b>129,7</b>	<b>92,77</b>
	<b>Пятница:</b>										
29	Суп гороховый с курицей	245	4,39	4,22	13,06	125,50	0,18	0	4,65	30,46	69,74
10	Макаронные отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,0	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
	<b>Итого:</b>		<b>29,09</b>	<b>22,94</b>	<b>139,51</b>	<b>881,04</b>	<b>0,47</b>	<b>35,4</b>	<b>16,23</b>	<b>212,43</b>	<b>76,56</b>
	<b>Суббота:</b>										
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	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
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	22,5	131,0	0,066	0,003	-	14,32	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>35,19</b>	<b>39,24</b>	<b>114,72</b>	<b>853,81</b>	<b>0,437</b>	<b>0,296</b>	<b>19,15</b>	<b>108,51</b>	<b>6,88</b>