

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО
Управления Роспотребнадзора
по РД в г. Кизляре


Т.Р. Каяев

« 20 » г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ СОШ №5

г. Кизляр


Ю.А. Щеглов

« сентября 2020 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МУП г. Кизляра

«ПШРП»


Г.А. Русина

« 2020 г.



**Примерное двухнедельное меню
для детей с 7 до 11 лет
МКОУ СОШ № 5
г. Кизляр
ул. Герцена, 57**

Горячие завтраки и полдники

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть. (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Цена порции
			гр., мл	Б	Ж		У	ккал	В1	А	С	Ca	P	
	1 день													
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54	4-49
	Наггетсы куриные	75	9,7	9,10	11,4	114,75	0,558	0,592	0,22	390,45			6,70	34-39
508	Каша гречневая (вязкая)	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	6-32
	Масло сливочное	15	0,12	10,89	0,21	112,65		88,5		1,5	3			12-32
	Хлеб пшеничный	55	4,21	1,65	27,36	144,1	0,06			0,06			119,9	2-03
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28			0	6			0,4	1-45
	Итого		22,35	27,37	76,03	644,35								61-00
	2 день													
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	2-80
443	Плов овощной	200	6,93	8,42	42,25	235,67	0,132	0,105	-	2,92	1,32			9-80
693	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,05	0,13	1,73	127,6	90,0	18,67	0,74	14-79
	Бедро куриное (отварное)	100	24,85	15,36		245,0								25-55
	Печенье	30	1,63	6,42	20,69	145,80								6-58
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-48
	Итого		40,84	38,77	113,35	946,49								61-00
	3 день													
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	2-80
510	Каша пшеничная со слив. маслом	150	4,5	6,15	24,9	231,78		0,06	-	1,94			2,22	4-68
	Биточки куриные	50	9,05	8,4	4,45	96,5								40-59
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-48
585	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28			0	6			0,4	1-45
	Кондитерское	45	2,16	1,26	34,97	151,11				9	0,61		0,6	10-00

Итого		гр., мл	Б	Ж	У	ккал	В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	61-00
4 день														
302	Каша молочная рисовая	175	4,48	5,79	28,53	179,38	0,06	0,0	1,21	115,36	102,41	65,31	0,3	18-84
	Масло сливочное	15		5,4	0,075	56,25		44,25		0,75	1,5			12-32
97	Сыр	25	4,35	4,23	0,15	82,75	0,07	0,2	1,6	1050	1,17		161,6	13-87
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	-	-	0	6			0,4	1-45
	Хлеб пшеничный	55	4,21	1,65	27,36	144,1	0,08	0,002	-	0,06			119,9	2-04
	Яблоко	100	0,3		8,6	40								12-48
	Итого		13,54	17,07	78,71	530,48								61-00
5 день														
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	2-80
443	Плов овощной	200	6,93	8,42	42,25	235,67	0,132	0,105	-	2,92	1,32			9-80
693	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,05	0,13	1,73	127,6	90,0	18,67	0,74	14-79
	Бедро куриное (отварное)	100	24,85	15,36		245,0								25-55
	Печенье	30	1,63	6,42	20,69	145,80								6-58
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-48
	Итого		40,84	38,77	113,35	946,49								61-00
6 день														
16	Огурцы свежие	25	0,2	0,025	0,63	3,5								2-95
	Биточки куриные	50	9,05	8,4	4,45	96,5								40-59
508	Каша гречневая (вязкая)	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	6-32
	Масло сливочное	10		3,6	0,05	37,5		29,5		0,5	1			8-21
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			87,2	1-48
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	-	-	0	6			0,4	1-45
	Итого		19,97	18,84	59,81	500,75								61-00
7 день														
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54	4-49
	Наггетсы куриные	75	9,7	9,10	11,4	114,75	0,558	0,592	0,22	390,45			6,70	34-39
508	Каша гречневая (вязкая)	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	6-32
	Масло сливочное	15	0,12	10,89	0,21	112,65		88,5		1,5	3			12-32

	гр., мл	Б	Ж	У	ккал	В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
685	Хлеб пшеничный	55	4,21	1,65	27,36	144,1	0,06						
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28			0,06				
	Итого		22,35	27,37	76,03	644,35		0	6			119,9	2-03
												0,4	1-45
	8 день												61-00
16	Огурцы свежие	53	0,43	0,06	1,38	7,38	0,015						
	Тефтели	2 шт.	12,51	13,97	13,17	211,86		2,65	12,19	22,26	7,42	0,31	6-17
333	Макароньы отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28	6,48	9,56	23,16	1,48	15-60
	Масло сливочное	10		3,6	0,05	37,5		29,5	0,5	1			5-78
685	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,05		0,05				8-21
	Чай со сгущ. молоком	200/30	0,2	0,0	14	28						87,2	1-48
	Яблоко	100	0,3		8,6	40		0	6			0,4	11-28
	Итого		22,12	23,36	83,89	599,81							12-48
													61-00
	9 день												
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
510	Каша пшеничная со слив. маслом	150	4,5	6,15	24,9	231,78		0,06	-	1,94			2,22
	Биточки куриные	50	9,05	8,4	4,45	96,5							4-68
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,002	-	0,05			40-59
85	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28			0	6		87,2	1-48
	Кондитерское	45	2,16	1,26	34,97	151,11				9	0,61	0,4	1-45
	Итого											0,6	10-00
													61-00
	10 день												
02	Каша молочная рисовая	175	4,48	5,79	28,53	179,38	0,06	0,0	1,21	115,36	102,41	65,31	0,3
	Масло сливочное	15		5,4	0,075	56,25		44,25		0,75	1,5		18-84
97	Сыр	25	4,35	4,23	0,15	82,75	0,07	0,2	1,6	1050	1,17		12-32
35	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28			0	6		161,6	13-87
	Хлеб пшеничный	55	4,21	1,65	27,36	144,1	0,08	0,002	-	0,06		0,4	1-45
	Яблоко	100	0,3		8,6	40						149,9	2-04
	Итого		13,54	17,07	78,71	530,48							12-48
													61-00
	11 день												
6	Огурцы свежие	53	0,43	0,06	1,38	7,38	0,015						
								2,65	12,19	22,26	7,42	0,31	6-17

