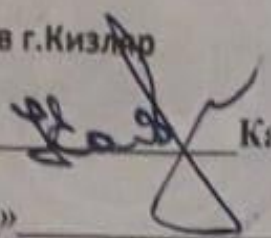


Согласовано:

Начальник ТО Управления


по РД в г.Кизляр


Каяев Т.Р.

« » 2020г.

Утверждаю:

Директор МКОУ «Тамазатюбинская
СОШ им.А.Д.Байтемирова»


Р.А.Абдулгамидов

« » 2020г.

ПРИМЕРНОЕ 12- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МКОУ «Тамазатюбинская СОШ им.А.Д.Байтемирова»

обучающихся в 1-ю смену

3 день

| № рецептура | Наименование блюда | Масса | Пищевая вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------|--------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| Первый | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп макароны с говядиной | 250/25/50 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6,0 | | | 0,4 |
| | Пюре с картошки | 150 | 7,44 | 8,39 | 22,62 | 232,22 | 0,08 | 21,01 | | 26,81 | 111,92 | 24,81 | 2,01 |
| | Сосиска отварный | 40 | 5,2 | 10 | 10,6 | 89,6 | 0,02 | | | 12,8 | 84,8 | 10,67 | 0,96 |
| | Сок | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 | | | | | | | |
| | Хлеб | 40 | 13,64 | 18,42 | 57,22 | 416 | 0,1 | 21,01 | | 39,61 | 196,72 | 35,48 | 2,97 |
| | Итого | 860 | 16,44 | 23,37 | 96,04 | 629 | 0,16 | 21,01 | 10,29 | 89,99 | 249,95 | 61,73 | 4,56 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

4 день

| № рецептура | Наименование блюда | Масса | Пищевая вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|--------------------|-------|------------------|---|---|-------------------------|----------------|---|---|--------------------------|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |

| Первый | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|----------------|-------|----|-------|--------|------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Салат из моркови с яблоком и изюмом | 50 | 5,27 | 6,8 | 14,25 | 103,13 | | 10 | | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| | Суп макаронами | 250 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6,0 | | | 0,4 |
| | Птица отварная | 80 | 0,08 | 0,3 | 5,7 | 34,8 | | | | | | | |
| | Капуста тушенная | 50 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 75,1 | | 59 | | 1 | 2 | | |
| | Кампот из курага | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | | 10 | 10 | 75,8 | | 2,2 |
| | Хлеб | 40 | 5,01 | 17,48 | 32,19 | 311 | 0,4 | 59,06 | 22 | 161,6 | 296,65 | 52,7 | 4,8 |
| | Итого 4 день | 480 | 10,56 | 24,58 | 66,14 | 477 | 0,4 | 69,06 | 22 | 187,1 | 368,15 | 62,7 | 6,1 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

5 день

| № рецептура | Наименование блюд | Масса | Пищевая вещества | Энергетическая ценность | Витамины мг | Минеральные вещества, мг |
|-------------|-------------------|-------|------------------|-------------------------|-------------|--------------------------|
| Первый | | | | | | |

| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Мg | Fe |
|--|----------------------------|--------|------|------|-------|--------|----------------|---|------|------|-------|----|------|
| | Салаты из свежих помидоров | 100 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| | Суп рисовый с говядины | 250/15 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6,0 | | | 0,4 |
| | Птица тушеная | 80/80 | 0,08 | 0,3 | 5,7 | 34,8 | | | | | | | |
| | Макароны отварные | 150 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 | | | | | | | |
| | Какао | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 | | | | | | | |
| | Печенье | 40 | 3,2 | 1,48 | 62,55 | 261 | | | | | | | |
| | Итого 5 день | 720 | 6,17 | 4,62 | 99,39 | 428 | 0,11 | 0 | 8,25 | 30,6 | 66,65 | 27 | 1,49 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

6 день

| № рецептура | Наименова блюдо | Масса | Пищевая вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|--------------------|-------|------------------|---|---|---------------------------------|----------------|---|---|--------------------------|---|----|----|
| Первый | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Мg | Fe |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|-------|------|--------|--------|-------|-----|
| | Салат из капусты | 60 | 4,68 | 4,58 | 14,55 | 118,98 | 0,08 | 36,72 | 1,09 | 144,13 | 117,04 | 17,64 | 0,3 |
| | Суп с говядины перловкой | 250/15 | 0,08 | 0,3 | 5,7 | 34,8 | | | | | | | |
| | Макароны и гуляш | 150/80 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 | | | | | | | |
| | Хлеб | 40 | 5,76 | 4,91 | 44,25 | 247,78 | 0,08 | 36,72 | 1,09 | 144,13 | 117,04 | 17,64 | 0,3 |
| | Чай со сгущенкой | 200 | 5,76 | 4,91 | 44,25 | 247,78 | 0,08 | 36,72 | 1,09 | 144,13 | 117,04 | 17,64 | 0,3 |
| | Яблоко | 100 | | | | | | | | | | | |
| | Итого 6 дней | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

7 день

| № рецептура | Наименова блюдо | Масса | Пищевая вещества | Энергетическая ценность | Витамины мг | Минеральные вещества, мг |
|-------------|-----------------|-------|------------------|-------------------------|-------------|--------------------------|
| Первый | | | | | | |

| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|--|-----------------------------------|--------|------|-------|-------|--------|----------------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| | Винегрет овощ. | 100 | 0,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | 0,11 | | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,09 |
| | Суп-лапша домашняя с птицей | 250/25 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6,0 | | | 0,4 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,08 | 0,3 | 5,7 | 34,8 | | | | | | | |
| | Хлеб | 40 | 0,46 | 3,6 | 34,35 | 176 | 0,11 | | 8,33 | 30,98 | 96,93 | 29,45 | 1,49 |
| | Зефир | 50 | 4,68 | 4,58 | 14,55 | 118,98 | 0,08 | 36,72 | 1,09 | 144,13 | 117,04 | 17,64 | 0,3 |
| | Яблоно | 100 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 75,1 | | 59 | | 1 | 2 | | |
| | Итого 7 день | 630 | 5,22 | 15,44 | 49,04 | 370 | 0,19 | 95,72 | 9,42 | 176,11 | 215,97 | 47,09 | 1,79 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

8 день

| № рецеп тура | Наименова блюдо | Масса | Пищевая вещества | Энергети- ческая ценность | Витамины мг | Минеральные вещества, мг |
|--------------------|--------------------|-------|------------------|---------------------------------|-------------|--------------------------|
|--------------------|--------------------|-------|------------------|---------------------------------|-------------|--------------------------|

| Первый | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|----------------|-------|----|-------|--------|------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Салат из свежей капусты | 100 | 5,27 | 6,8 | 14,25 | 103,13 | | 10 | | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| | Суп картофельный с горохом | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6,0 | | | 0,4 |
| | Плов с мясом | 175 | 0,08 | 0,3 | 5,7 | 34,8 | | | | | | | |
| | Компот | 200 | 5,55 | 7,1 | 33,95 | 166 | | 10 | | 25,5 | 71,5 | 10 | 1,3 |
| | Хлеб | 40 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 75,1 | | 59 | | 1 | 2 | | |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | | 10 | 10 | 75,8 | | 2,2 |
| | Итого 8 день | 480 | 10,56 | 24,58 | 66,14 | 477 | 0,4 | 69,06 | 22 | 187,1 | 368,15 | 62,7 | 6,1 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

9 день

| № рецептура | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|--------------------|-------|------------------|---|---|--|-------------------------|----------------|---|----|--------------------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| Первый | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---------|-------|------|--------|--------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| | Салат из свеклы, моркови и зелен. горошка | 60 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| | Суп из свежей капусты с карт. И говядиной | 250/15 | 7,78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| | Рыба запечённая в белом соусе | 100/100 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6,0 | | | 0,4 |
| | Сок | 200 | 0,08 | 0,3 | 5,7 | 34,8 | | | | | | | |
| | Хлеб | 40 | 10,75 | 8,82 | 54,76 | 282 | 0,16 | 14,37 | 8,325 | 52,48 | 149,72 | 43,07 | 2,24 |
| | Итого 9 день | 721 | 13,95 | 10,3 | 117,31 | 542 | 0,16 | 14,37 | 8,325 | 52,48 | 149,72 | 43,07 | 2,24 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

10 день

| № рецептура | Наименова блюда | Масса | Пищевая вещества | Энергети- ческая ценность | Витамины мг | Минеральные вещества, мг |
|---------------|--------------------|-------|------------------|---------------------------------|-------------|--------------------------|
| Первый | | | | | | |

| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|--|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|------|----------------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| | Салат из свеклы с курагой и с изюмом | 60 | 0,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | 0,11 | | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6,0 | | | 0,4 |
| | Плов из птицы | 50/200 | 0,08 | 0,3 | 5,7 | 34,8 | | | | | | | |
| | Кисель из смеси сухофруктов | 220 | 0,46 | 3,6 | 34,35 | 176 | 0,11 | | 8,33 | 30,98 | 96,93 | 29,45 | 1,64 |
| | Хлеб | 40 | | | | | | | | | | | |
| | Итого 10 дней | 371 | 13,02 | 13,81 | 55,43 | 469 | 0,42 | 0,145 | 20,33 | 203,58 | 392,13 | 86,95 | 5,24 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

11 день

| № рецептура | Наименование блюд | Масса | Пищевая вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------|-------------------|-------|------------------|---|---|-------------------------|----------------|---|---|--------------------------|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| Первый | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|-----|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| | Плов с птицей | 200 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| | Маккофе | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6,0 | | | 0,4 |
| | Хлеб | 20 | 0,08 | 0,3 | 5,7 | 34,8 | | | | | | | |
| | Мандарин | 100 | 2,8 | 4,95 | 38,82 | 213 | 0,06 | | 10,29 | 50,38 | 53,23 | 26,25 | 1,59 |
| | Итого 11 день | 860 | 16,44 | 23,37 | 96,04 | 629 | 0,16 | 21,01 | 10,29 | 89,99 | 249,95 | 61,73 | 4,56 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

12 день

| № рецептура | Наименова блюдо | Масса | Пищевая вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------|--------------------|-------|------------------|------|-------|---------------------------------|----------------|-------|------|--------------------------|--------|-------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| Первый | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Кукуруза каша | 200 | 4,68 | 4,58 | 14,55 | 118,98 | 0,08 | 36,72 | 1,09 | 144,13 | 117,04 | 17,64 | 0,3 |
| | Конфеты | 40 | 0,08 | 0,3 | 5,7 | 34,8 | | | | | | | |
| | Сок | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 | | | | | | | |
| | Пряники | 50 | 5,76 | 4,91 | 44,25 | 247,78 | 0,08 | 36,72 | 1,09 | 144,13 | 117,04 | 17,64 | 0,3 |
| | Итого 12 дней | 370 | 5,76 | 4,91 | 44,25 | 247,78 | 0,08 | 36,72 | 1,09 | 144,13 | 117,04 | 17,64 | 0,3 |

