

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО управления

Роспотребнадзора по РД в г. Кизляре
Каяев Т.Р.

« ____ » « ____ »

2020 Г



Утверждаю:

Директор ГКОУ РД

«Тельманская СОШ Тляратинского район
Асадулаев М.Х.

« 01 » « ____ »

2020 Г



Примерное двухнедельное меню для организации питания учащихся 1-4 классов ГКОУ РД «Тельманская СОШ Тляратинского района»

Возраст :7-11 лет

Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов

1 день													
Понедельник													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	Y		В1	А	С	Са	Р	Mg
679 2005	1. Каша гречневая	150	7.46	5.61	20.78	230.45	0.28	0.0	12	150.6		52.7	
430	2. Чай с сахаром	200	0.2	0.06	10	42							
261	3. Яйцо отварное	50	6.35	5.75	0.35	78.5							
480	4. Хлеб из пшеничной муки	100	8.4	1.65	43.05	180							
Обед													
170/2005	1. Борщ из свежей капусты с картофелем	250 г	2.52	4.65	19.12	150	0.06		10.29	44.38	5	26.25	1.19
041 2005	2. Плов из курицы	55/200	30.92	30.92	51.62	457.8	0.07	58	1.08	54.7	2	57.68	2.66
968 2005	3. Кисель из смеси сухофруктов	200			24.76	94.2				18	4		
1350 2002	4. Хлеб из пшеничной муки		2.88	0.35	17.74	85.63	0.05			7.47	2	4.97	0.38
	Итого		58.73	43.38	166.64	1318.58	0.46	58.04	23.37	275.15	3	141.6	4.23

2 день

Вторник

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
679 2005	1. Каша гречневая рассыпчатая	150	7.46	5.61	20.78	230.45	0.28	0.0	12	150.6		52.7	2.6
430	2. Чай с сахаром	200	0.2	0.06	10	42		45					
480	3. Хлеб из пшеничной муки	100	8.4	1.65	43.05	180							

Обед

33 2010	1. Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01		5.7	21.09	2	12.54	
200 2005	2. Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.28	16.33	134.75			8.33	38.08	4		
686 2005	3. Компот из кураги	200	1.04		26.69	107.44			0.41		5	35.3	1.03
1035 2005	4. Хлеб из пшеничной муки		2.88	0.35		85.63					8		0.68
608 2005	5. Котлеты из говяжьины		7.78	5.68	17.92	114.38	0.05			21.88	2	22.96	
									14.37		9.	16.07	0.75
	6. Пряник	50	2.2	1.45		166.5					2		
	Итого		36.31	23.73	139.79	1155.08			14.41	26.51	1	139.57	5.6

Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов

3 день Среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe			
355 2005	1. Рис отварной	200	0.2	0.06	10	42											
430	2. Чай с сахаром	50	6.35	5.75	0.35	78.5											
261	3. Яйцо отварное	100	8.4	1.65	43.05	180											
480	4. Хлеб из пшеничной муки																
Обед																	
361 2002	1. Суп-хинкал с говядиной	250\25\50	4.67 14.23	5.86 1.91	5.9 0.28	99.09 75	0.05 0.04	0.0 1	0.86 0.28	7 8	11.72	8.96 6.56	2.37 1.18				
244 2010	2. Минтай запеченный с овощами	75\75		7.85	6.53	150		0.0 1	3.35	2 3 8. 4 6	59.77	0.96					
355 2005	3. Рис отварной	150	3.6	5.85	28.35	180	0.45	0.0 45		8 9	27.98	0.675					
1035 2005	4. Хлеб из пшеничной муки		3.84	0.47	23.65		0.067		10	2 8	8						
859 2002	5. Компот из свежих яблок	200			22.3				0.02		12.0						
	Итого		41.29	29.4	140.41	804.59	0.607	0.6 5	14.51	4 3 4 1	107.47	49.52	5.185				

Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов

4 день														
Четверг														
Завтрак														
№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У			В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
679 2005	1. Каша пшеничная рассыпчатая		4.95	23.28	26.45	160.28	0.11	0.0	1.22	121	0.03	2.43		
430	2. Чай с сахаром	200	0.2	0.06	10	42								
480	3. Хлеб из пшеничной муки													
Обед														
547-2010	1. Салат из моркови с яблоком и изюмом	50		3.6	8.53	67.36	0.025	0.2		20.3			0.745	
208 2005	2. Суп картофельный с мак. изд-ями	250	2.69	2.84		104.75	0.11		24.6	66.65	2	1.09		
686 2005	3. Компот из кураги	150	0.78		20.02	80.58	0.01					0.18		
	4. Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6								
336 2010	5. Капуста тушеная	50	0.93	2.16	11.51	71.18	0.08	10.5	7.32	39.86	1	0.58		
637 2005	6. Птица отварная	80	16.88	10.88		165	0.03	16	31.2		1	1.44		
	Итого		29.07	43.3	89.87	656.1	0.365	26.80	64.34	247.81	5	6.285		

5 день													
Пятница													
Завтрак													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ,ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
688 2005	1.Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.08	28		65.48	9.56	23.16	
430	2. Чай	200	0.2	0.06	10	42							
261	3. Яйцо	50	6.35	5.75	0.35	78.5							
480	4.Хлеб из пшеничной муки	100	8.4	1.65	43.05	180							
Обед													
14 2010	1.Салат из свежих помидоров луком	100		6.19	4.72	79.6	0.06		20.48				84
204 2005	2.Суп рисовый с говядиной (харчо)	250\15	0.18	3.3	14.65	113	0.11		8.33	24.98	9	29.45	1.24
859 2005	3.Компот из свежих груш	200		0.2	22.3	110	0.02			12			
1035 2005	4. Хлеб из пшеничной муки	40	3.84	0.47	23.65	114.17	0.067			9.69	3	6.63	0.51
	5.Птица отварная	80\80	17.65	14.58	4.7	221	0.05	43	0.02	54.5	1	20.3	1.62
	Итого		42.14	36.72	149.87	1106.72	0.387	71	28.83	166.65	3	79.54	87.37

Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов

7 день Понедельник													
Завтрак													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
306	1. Каша перловая	100	2.02	2.02	0.24	69.63	0.02			13.854			4.641
430	2. Чай	200	0.2	0.06	10	42							
261	3. яйцо	50	6.35	5.75	0.35	78.5							
480	4. Хлеб из пшеничной муки	150	12.6	1.65	43.05	178.26							
Обед													
452010	1. Винегрет овоц.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88
712005	2. Суп-лапша домашняя с птицей	250\25	5,27		14,25	14,25				19,5	7	10	
	3. Сок фрукт. (нектар)	200		0,03	24	94					1	5	
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
4862005	5. Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	12	15	0,81
8472005	6. Яблоко	100				47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого		42,44	18,3	109,71	763,4	0,197	5,63	21,69	96,224	95	46,35	8,531

Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов

8 день														
Вторник														
Завтрак														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1		А	С	Са	Р	М	Fe	
309	1. Каша манная	200	4.54	0.44	0.14	144.18	0.069			13.187			0.659	
430	2. Чай	200	0.2	0.06	10	42								
480	3. Хлеб из пшеничной муки	100	8.4	1.1	28.7	180								
Обед														
42 20004	1. Салат из свежей капусты.			5.08	9.02	87,4	0,03		32,45	3		27.61	15,16	0.51
206 2005	2. Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	3		87.18	35,3	2,03
244 1015	3. Плов с мясом	175	9.59	22.94	39.33	380,68		0,01	0,36	8.3			17.1	1.09
859 20005	4. Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3		0,26		20,3	1			5.4	
13502005	5. Хлеб из пшеничной муки	30	3.84	0,47	23,65	85.63	0,05					43.47	8.28	0.63
	Итого		32,26	35.57	149.47	1054.64	0.639	0.01	58.92	17		171.4	51.76	4.26
									90.17					0.659

Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов

9 день														
Среда														
Завтрак														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	С		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
296	1. Каша гречневая рассыпчатая	150	873	2.29	0.94	232.06	0.21			13.854				4.641
430	2. Чай	200	0.2	0.06	10	42								
261	3. Яйцо	50	6.35	5.75	0.35	78.5								
480	4. Хлеб из пшеничной муки	100	8.4	1.1	28.7	180								
Обед														
558 20005	1. Салат из свек., моркови и зел. горошка	60	0.84	4.85	3.38	60.91	0.024			3.35	18.09		12.59	0.45
187 2005	2. Суп из свежей капусты и говядины	250/15	6.05	5.46	18.57	113.25	0.072			18.54	45.3		51.89	1.53
252 2011	3. Рыба запеченная в белом соусе	100/100	20.56	15.16	4.96	230.2	0.075			1.24	9.32		13.4	0.51
	4. Сок (нектар)	200		0.03	24	94								
10352005	5. Хлеб из пшеничной муки	40	3.84	0.47	23.65	114.17	0.67				8		42	0.002
	Итого		919.24	35.17	114.55	1145.09	1.054			23,13	72.71		119.88	7.133

Итого	30.78	23.7	136.43	807.39	0.269	49. 34	23.09	163.71 3	2 7 1 . 9	92.24	3.155
-------	-------	------	--------	--------	-------	-----------	-------	-------------	--------------------	-------	-------

Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов

**11 день
Пятница
Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
310	1. Каша пшеничная	100	2.82	0.32	0.24	77.39	0.08						1.617	
430	2. Чай	200	0.2	0.06	10	42								
261	3. Яйцо	50	6.35	5.75	0.35	78.5								
480	4. Хлеб из пшеничной муки	100	8.4	1.1	28.7	180								
Обед														
1412010	1. Помидоры свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.4	0.036	0	15			1	12	0.54
170\1005	2. Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2.52	4.65	19.12	150	0.06		10.29	44.38		5	26.25	1.19
0412005	3. Плов из птицы	55/200	30.92	36.57	51.62	457.8	0.07	58	1.08	54.7		2	57.68	2.66
9682005	4. Кисель из смеси сухофруктов	200			24.76	94.2				18		4		
13502002	5. Хлеб из пшеничной муки		2.88	0.35	17.74	85.63	0.05			7.47		2	4.97	0.38

Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов

12 день															
Суббота															
Завтрак															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Y		В1	А	С	Ca	Р	Mg	Fe	
296	1. Каша гречневая рассыпчатая	150	873	2.29	0.94	232.06	0.21			13.854				4.641	
430	2. Чай	200	0.2	0.06	10	42	3								
480	3. Хлеб из пшеничной муки	100	8.4	1.1	28.7	180									
Обед															
332010	1. Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01		5.7	21.09		2	12.54		
200 2005	2. Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.28	16.33	134.75			8.33	38.08		4			
602005	3. Котлеты из говядины		7.78	5.68	17.92	114.38	0.05	14.37	0.075	21.88		8	16.07	0.75	
6862005	4. Компот из кураги	200	1.04		26.69	107.44			0.41			7	22.96	2.6	
480	5. Хлеб из пшеничной муки		2.88	0.35		85.63						2			
	6. Пряник	50	2.2	1.45		166.5									
	Итого		901.85	19.86	105.6	119.1	3.27	14.37	14.51	94.904		1	86.87	4.38	

