

Согласовано

Начальник ГО Роспотребнадзора

по РД г.Дербент

Аджиев Р.Ш.

Утверждаю

Директор МКОУ «Курахская СОШ №1»

Г.Г.Мисриев



Примерное двухнедельное сбалансированное меню

**для учащихся 1-4 классов муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Курахская средняя общеобразовательная школа №1»**

Курахского района РД

на 2020-2021 учебный год.

Адрес школы: 368180 РД Курахский район с.Курах ул.Школьная 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1 ДЕНЬ																
959	Каша гречневая рассыпчатая с тушенкой	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02			
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00			
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00			
	Конфеты шоколадные	15				128,2				51,08	0,07	0,66	40,26			
	ИТОГО:	495	9,55	7,13	66,80	479,5	37,57	81,00	326,0	58,41	0,32	10,7	40,2			
2 ДЕНЬ																
688	Макаронные изделия с тушеным мясом и томатной пастой	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20			
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08			
	Сок натуральный фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01			
	Печенье	30	1,4	0,8	23,3	65	128,2			51,08	0,61	0,66	90,26			
	ИТОГО:	610	10,42	7,1	94,89	447,39	183,1	55,96	113,11	52,85	0,73	4,67	115,5			
3 ДЕНЬ																

412	Каша рисовая с изюмом	150	5,0	5,0	17,0	128,5	143	0,0	0,0	0,44	0,06	0,05	1,5
41	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
536	Йогурт	95	2,7	0,1	16,1	320	0,10	10,0	109	0,0	0,0	0,0	5,1
	ИТОГО:	515	17,94	5,05	65,1	523,6	234,1	11,0	184,8	5,04	0,09	10,05	6,6

4 ДЕНЬ

68	Каша пшеничная	150/40	17,3	5	99,8	513	40,5	124,5	349,5	4,05	0,63	0,0	4,5
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
847	Бананы	150	1,58		23,52	96	12	0,9			0,06	0,075	15
	Вафли	20	1,8	3,9	10	80,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО:	520	20,88	10,82	147,3	717,1	58,5	125,4	349,5	4,45	0,69	0,7	19,5

5 ДЕНЬ

412	Рисовый плов с курицей	150	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
41	Масло сливочное (порц)	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
213	Яйцо отварное	1/40	5,8	4,6	0,28	63	22	0,00	0,00	1,0	0,01	0,00	0,00
	ИТОГО:	405	12,6	22,3	46,1	405,6	35,3	25,3	47,6	2,7	0,08	0,0	113,7

6 ДЕНЬ

681	Каша гречневая рассыпчатая с тушенкой	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
-----	---------------------------------------	-----	------	------	-------	--------	-------	-------	-------	------	------	------	------

943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Пряники	29	1,8	3,9	10	80,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Конфеты шоколадные	15				128,2				51,08	0,07	0,66	40,26
	ИТОГО:	424	10,9	10,6	67,0	384,6	149,7	81,0	252,2	56,2	0,29	0,66	40,3

7 ДЕНЬ

959	Каша гречневая рассыпчатая с тушенкой	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	Печенье «Юбилейное»	30	1,4	0,8	23,3	65	128,2			51,08	0,61	0,66	90,28
	ИТОГО:	510	9,64	7,21	90,1	416,53	165,7	81,00	326,0	58,4	0,86	10,6	90,02

8 ДЕНЬ

688	Макаронные изделия с тушеным мясом и томатной пастой	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
	Пряники	30	1,26	0,3	8,1	70	4			0,3	0,024	0,006	
	Сок натуральный фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	ИТОГО:	610	10,3	7,32	79,6	452,39	58,87	55,96	113,11	2,03	0,14	4,02	25,29

9 ДЕНЬ

412	Каша рисовая с изюмом	150	5,0	5,0	17,0	128,5	143	0,0	0,0	0,44	0,06	0,05	1,5
-----	-----------------------	-----	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	------	------	------	-----

41	Масло сливочное порциями	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Печенье	30	1,4	0,8	23,3	65	128,2			51,08	0,61	0,66	90,26
	ИТОГО:	230	1,6	6,2	37,3	93,00	134,2	0,00	0,00	51,9	0,6	10,7	91,7

10 ДЕНЬ

68	Каша пшеничная	150/40	17,3	5	99,8	513	40,5	124,5	349,5	4,05	0,63	0,0	4,5
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
847	Бананы	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	Конфеты шоколадные	15					128,2			51,08	0,07	0,66	40,26
	ИТОГО:	465/40	17,9	5,4	123,6	588,0	184,7	124,5	425,3	57,73	1,6	10,6	44,7

11 ДЕНЬ

412	Рисовая каша со стущенкой	150	5,0	5,0	17,0	128,5	143	0,0	0,0	0,44	0,06	0,05	1,5
41	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
213	Яйцо отварное	1/40	5,8	4,6	0,28	63	22	0,00	0,00	1,0	0,01	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Вафли	30	1,26	1,44	16,6	83	8				0,35	0,4	0,02
	ИТОГО:	435	7,3	22,7	48,0	415	180,5	0,0	3,0	1,84	1,5	0,09	91,5

12 ДЕНЬ

412	Рисовый плов с курицей	150	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Пряники	29	1,8	3,9	10	80,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сок натуральный фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	ИТОГО:	579	9,6	9,3	79,3	404,5	27,8	45,5	45,6	1,8	1,0	4,0	25,2