

Согласовано Утверждаю
 Начальник ТО Управления
 Роспотребнадзора РД в г. Кизилпорт
 Шамхалов М.М.
 « ____ » _____ 2020 г.

Директор МКОУ
 «Новочиркейская СОШ №1»
 У.И. Гаджиева
 30.08.2020 г.



12-дневное меню

I день

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
1	Салат из свежих овощей (помидоры огурцы)	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	20,48			17,58	32,88	17,79	0,84
2	Борщ из свежей капусты	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06	19,29			44,38	53,23	26,25	1,19
3	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,36	0,01	8,38		17,1	1,09	
4	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0				0,4
5	хлеб	30	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,08	4,97	0,38	
	ИТОГО 1 день		27,42	48,02	160,39	1143,34								

II день

№ рец.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша пшеничная с маслом	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	12	0,06	005	150,6	218,85	52,7	2,6
2	Салат из свежих овощей	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	20,48			17,58	32,88	17,79	0,84
3	Суп гороховый с мясом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1	8,33			38,08	87,18	35,3	1,03

4	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			10	75,8		2,2
5	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,09	0,54	0,01		63,65	50	10,5	0,24
6	Хлеб	30	2,88	0,35	17,74	85,63					7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО 2 день		23,43	24,89	160,21	905,01								

III день

№ реп.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
1	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45			37,58	22,88	15,79	0,54
2	Суп фасолевый	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06	19,29			44,38	53,23	26,25	1,19
3	Макароны отварные	175	19,59	2,1	63,12	145,03	0,01	3,46	0,01		54,39	0,34	12,88	0,03
	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	0,045	14,37		150,6	218,4	22,96	0,68
4	Чай с сахаром	200	0,2		14	28					6,0			0,4
5	хлеб	30	2,88	0,35	17,74	85,63					7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО 3 день		45,15	30,98	207,6	995,51								

IV день

№ реп.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
1	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45			37,58	22,88	15,79	0,54
2	Суп рисовый с говядиной	250/15	0,18	3,5	14,65	113	0,11	9,29			28,38	96,23	29,25	1,24
3	Гречка отварная	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	12	0,06	0,05	150,6	218,85	52,7	2,6

VII день

№ реп.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
1	Салат из свежих овощей (помидоры огурцы)	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	20,48			17,58	32,88	17,79	0,84
2	Борщ из свежей капусты	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06	19,29			44,38	53,23	26,25	1,19
3	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,36	0,01		8,38		17,1	1,09
4	Чай с сахаром	200	0,2		14	28					6,0			0,4
5	хлеб	30	2,88	0,35	17,74	85,63					7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО 7 день		27,42	48,02	160,39	1143,34								

VIII день

№ реп.	наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
1	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45			37,58	22,88	15,79	0,54
2	Суп рисовый с говядиной	250/15	0,18	3,5	14,65	113	0,11	9,29			28,38	96,23	29,25	1,24
3	Гречка отварная	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	12	0,06	005	150,6	218,85	52,7	2,6
	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17	1,28			24,36	194,69	26,01	2,32
4	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,2		17,2	91		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
5	хлеб	30	2,88	0,35	17,74	85,63					7,47	26,08	4,97	0,38

