Согласовано Утверждаю

Начальник ТО Управления Директор МКОУ «Совхозная СОШ»

Роспотребнадзора по РД в г.Кизляре \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Магомедгаджиев М.Г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Каяев Т.Р. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_г.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_ г.

**Примерное 12-дневное меню**

**учащихся 1-4 классов МКОУ «Совхозная СОШ»**

 **Возрастная категория: с 7 до 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1 день(понедельник)**  |
| 93 | Суп молочный рисовый  | 200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 | 0,06 | 0,91 | 30,6 |  | 158,82 | 137,46 | 23,06 | 0,25 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 80 | 8 | 2,4 | 34,4 | 191,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 35 | Печенье | 40 | 3,42 | 3,48 | 43,8 | 218,4 | 0,1 | - | - | - | 12 | 0,24 | 18 | 0,9 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  | 0,0 | 0,4 |
|  | Кекс | 33,3 | 3 | 8 | 20,5 | 177,8 | 0,03 | 0 | 27,4 | 0 | 11,87 | 37,3 | 5,1 | 0,52 |
|  | Конфеты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 день (вторник)**  |
| 176 | Борщ на к/б | 200 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 10,29 | 0,00 |  | 44,38 | 53,32 | 26,25 | 1,19 |
| 1 | Отварная гречка  | 150 | 10,4 | 4,4 | 19,7 | 161,5 |  |  | 59 | 0,8 | 8,1 | 27,1 | 9,9 | 0,6 |
| 608 | Котлеты из говядины | 50 | 7,78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 0,075 | 14,3 |  | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| 147 | Хлеб пшеничный  | 80 | 8 | 2,4 | 34,4 | 191,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 35 | Печенье | 60 | 3,42 | 3,48 | 43,8 | 218,4 | 0,1 | - | - | - | 12 | 0,24 | 18 | 0,9 |
| 144 | Банан | 50 | 0,75 | 0,1 | 10,9 | 47,5 | 0,02 | 5 | 10 | 0,2 | 4 | 14 | 21 | 0,3 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  | 0,0 | 0,4 |
| **3 день (среда)**  |
| 206 | Суп гороховый | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 0,18 | 4,65 | 0,0 |  | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| 591 | Гуляш из говядины | 50/38 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 | 1,28 |  |  | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,52 |
| 147 | Хлеб пшеничный  | 80 | 8 | 2,4 | 34,4 | 191,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 355 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,045 | 0,113 | 0,04 |  | 1,7 | 89 | 27,98 | 0,7 |
|  | Кекс | 33,3 | 3 | 8 | 20,5 | 177,8 | 0,03 | 0 | 27,4 | 0 | 11,87 | 37,3 | 5,1 | 0,52 |
|  | Зефир | 40 | 0,4 | 0,04 | 29,8 | 154 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  | 0,0 | 0,4 |
| **4 день (четверг)** |
| 206 | Суп тефтели | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 0,18 | 4,65 | 0,0 |  | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| 679 | Каша пшеничная | 100 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 0,11 |  | 0,02 |  | 1,22 | 121 | 0,03 | 2,43 |
| 147 | Хлеб пшеничный  | 80 | 4,912 | 1,712 | 33,488 | 171,544 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Йогурт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Апельсин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай с сахаром  | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  | 0,0 | 0,4 |
| **5 день (пятница)** |
| 93 | Суп картофельный на к/б | 200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 | 0,06 | 0,91 | 30,6 |  | 158,82 | 137,46 | 23,06 | 0,25 |
| 591 | Гуляш из говядины | 50/38 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 | 1,28 |  |  | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,52 |
| 688 | Макароны отварные  | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 |  168,45 | 0,08 | 0,00 | 28 |  | 6,48 | 9,56 | 23,16 | 1,48 |
| 147 | Хлеб пшеничный  | 80 | 4,912 | 1,712 | 33,488 | 171,544 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Яйцо |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вафли |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Конфеты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  | 0,0 | 0,4 |
| **6 день (суббота)** |
| 35 | Пряник  | 60 | 3,42 | 3,48 | 43,8 | 218,4 | 0,1 | - | - | - | 12 | 0,24 | 18 | 0,9 |
| 147 | Хлеб пшеничный  | 80 | 4,912 | 1,712 | 33,488 | 171,544 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 40 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | - | 10 | 75,8 |  | 2,2 |
|  | Сок | 200 | 1 | 0,03 | 24 | 94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Йогурт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7 день (понедельник)** |
| 93 | Суп молочный рисовый  | 200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 | 0,06 | 0,91 | 30,6 |  | 158,82 | 137,46 | 23,06 | 0,25 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 80 | 8 | 2,4 | 34,4 | 191,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 35 | Печенье | 40 | 3,42 | 3,48 | 43,8 | 218,4 | 0,1 | - | - | - | 12 | 0,24 | 18 | 0,9 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  | 0,0 | 0,4 |
|  | Кекс | 33,3 | 3 | 8 | 20,5 | 177,8 | 0,03 | 0 | 27,4 | 0 | 11,87 | 37,3 | 5,1 | 0,52 |
|  | Конфеты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 день (вторник)** |
| 176 | Борщ на к/б | 200 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 10,29 | 0,00 |  | 44,38 | 53,32 | 26,25 | 1,19 |
| 1 | Отварная гречка  | 150 | 10,4 | 4,4 | 19,7 | 161,5 |  |  | 59 | 0,8 | 8,1 | 27,1 | 9,9 | 0,6 | 0 |
| 608 | Котлеты из говядины | 50 | 7,78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 0,075 | 14,3 |  | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| 147 | Хлеб пшеничный  | 80 | 8 | 2,4 | 34,4 | 191,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 35 | Печенье | 60 | 3,42 | 3,48 | 43,8 | 218,4 | 0,1 | - | - | - | 12 | 0,24 | 18 | 0,9 |
| 144 | Банан | 50 | 0,75 | 0,1 | 10,9 | 47,5 | 0,02 | 5 | 10 | 0,2 | 4 | 14 | 21 | 0,3 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  | 0,0 | 0,4 |
| **9 день (среда)** |
| 206 | Суп гороховый | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 0,18 | 4,65 | 0,0 |  | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| 591 | Гуляш из говядины | 50/38 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 | 1,28 |  |  | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,52 |
| 147 | Хлеб пшеничный  | 80 | 8 | 2,4 | 34,4 | 191,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 355 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,045 | 0,113 | 0,04 |  | 1,7 | 89 | 27,98 | 0,7 |
|  | Кекс | 33,3 | 3 | 8 | 20,5 | 177,8 | 0,03 | 0 | 27,4 | 0 | 11,87 | 37,3 | 5,1 | 0,52 |
|  | Зефир | 40 | 0,4 | 0,04 | 29,8 | 154 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  | 0,0 | 0,4 |
| **10 день (четверг)** |
| 206 | Суп тефтели | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 0,18 | 4,65 | 0,0 |  | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| 679 | Каша пшеничная | 100 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 0,11 |  | 0,02 |  | 1,22 | 121 | 0,03 | 2,43 |
| 147 | Хлеб пшеничный  | 80 | 4,912 | 1,712 | 33,488 | 171,544 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Йогурт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Апельсин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай с сахаром  | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  | 0,0 | 0,4 |
| **11 день (пятница)** |
| 93 | Суп картофельный на к/б | 200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 | 0,06 | 0,91 | 30,6 |  | 158,82 | 137,46 | 23,06 | 0,25 |
| 591 | Гуляш из говядины | 50/38 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 | 1,28 |  |  | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,52 |
| 688 | Макароны отварные  | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 |  168,45 | 0,08 | 0,00 | 28 |  | 6,48 | 9,56 | 23,16 | 1,48 |
| 147 | Хлеб пшеничный  | 80 | 4,912 | 1,712 | 33,488 | 171,544 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Яйцо |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вафли |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Конфеты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  | 0,0 | 0,4 |
| **12 день (суббота)** |
| 35 | Пряник  | 60 | 3,42 | 3,48 | 43,8 | 218,4 | 0,1 | - | - | - | 12 | 0,24 | 18 | 0,9 |
| 147 | Хлеб пшеничный  | 80 | 4,912 | 1,712 | 33,488 | 171,544 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 40 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | - | 10 | 75,8 |  | 2,2 |
|  | Сок | 200 | 1 | 0,03 | 24 | 94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Йогурт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |