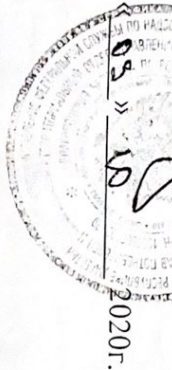


СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора по РД в г. Кизляре  
Каяев Т.Р.



*Утверждено:*  
Версина И.Ю.  
«Современная семья»  
Младший врач Д.А. И.С.



УТВЕРЖДАЮ  
ИШ Гандалов И.А.  
Кизлярский район



Примерное двухнедельное меню  
для организации питания учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений  
Кизлярского района

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

I - неделя *Постегивание*

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
36	Суп харчо с курицей	200 / 45	7,18	1,98	6,85	89,36	21,01	25,93	-	1,18	0,12	6,70	-	
9	Каша кукурузная	150,00	6,60	5,72	17,23	184,10	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00	
23	Салат морковно-яблочный со сметаной	65,00	1,08	1,40	12,60	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00	
1	Голубцы	70,00	13,50	11,28	11,60	120,00	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	-	
16	Какао с молоком	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	-	-	0,90	0,04	1,20	-	
	Пряник	40,00	25,50	2,00	19,84	68,90	-	-	-	-	-	-	-	
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00	
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>64,12</b>	<b>26,87</b>	<b>121,85</b>	<b>797,87</b>	<b>205,51</b>	<b>141,47</b>	<b>252,93</b>	<b>7,19</b>	<b>0,53</b>	<b>20,40</b>	<b>21,00</b>	

I. Внесение

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A			
31	Суп картофельный с макаронами	227,00	2,91	8,3	21,02	238,36	17,82	-	-	0,90	0,12	17,37	-			
5	Рыба тушеная с овощами	75,00	13,87	11,20	24,20	210,00	52,10	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01			
25	Салат из свеклы с зеленым горошком	60,00	1,00	6,30	26,30	72,31	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	0,00			
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00			
	Сок осветленный	150,00	1,01	0,00	11,20	70,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00			
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>24,55</b>	<b>26,50</b>	<b>111,95</b>	<b>752,91</b>	<b>99,98</b>	<b>77,61</b>	<b>294,14</b>	<b>4,05</b>	<b>0,35</b>	<b>28,60</b>	<b>0,01</b>			

*1-й этап*

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
29	Суп гороховый с курицей	245,00	4,39	4,22	13,06	125,50	30,46	28,20	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00		
10	Макаронны с маслом	150,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00		
	Масло сливочное	5,00	0,05	4,00	0,75	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50		
2	Котлета	65,00	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38		
	Салат свекольный	64,00	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00		
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00		
	Яблоко	50,00	0,20	0,20	4,90	23,50	5,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00		
	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	0,00		
16	Итого на 1 день:		29,06	26,86	111,76	784,83	203,09	68,55	321,98	8,78	0,47	21,63	64,88		

7 пер. 28.11.2012

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
37	Суп рыбный	200,00	6,89	6,72	16,2	133,8	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,00		
6	Сосиска	51,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00		
3	Омлет натуральный	150,00	12,27	2,85	9,63	201,78	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	280,00		
24	Салат из зеленого горошка	65,00	2,98	2,38	15,85	83,60	21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68		
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00		
	Печенье	30,00	2,19	1,50	20,00	41,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00		
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>40,29</b>	<b>27,40</b>	<b>111,57</b>	<b>782,92</b>	<b>201,19</b>	<b>94,88</b>	<b>571,67</b>	<b>7,63</b>	<b>0,41</b>	<b>18,54</b>	<b>292,68</b>		

I-тип. Стационар.

№ реч.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
34	Суп крестьянский с ячневой крупой	220,00	4,79	6,03	8,3	91,2	32,07	5,42	34,98	0,30	0,06	0,03	1,02		
	Рис рассыпчатый	150,00	5,82	4,30	22,30	185,60	93,84	76,81	261,39	2,39	0,39	0,00	0,09		
7	Тертель	65,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38		
7	Соус сметанно-томатный														
16	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	-	8,62	94,20	0,02	1,00	-	0,00	30,90	17,20	22,00		
21	Винегрет овощной	60,00	0,82	5,36	5,06	35,20	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00		
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00		
	Яблоко	117,00	0,40	0,40	9,80	28,50	10,00	0,00	151,60	4,40	0,06	20,00	0,00		
	Пирожок	40,00	25,50	2,00	19,84	68,90									
	Итого на 1 день:		51,57	26,00	111,00	780,22	178,03	102,38	588,64	9,75	31,60	43,46	37,49		

И пер. Сусбана

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	
35	Суп молочный с вермишелью	150,00	6,4	7,2	22	113,00	160,00	30,50	154,30	0,46	0,80	0,92	29,50	
15	Каша рисовая рассыпчатая с фруктами	200,00	7,43	12,57	38,00	285,00	46,93	0,00	25,18	2,83	0,19	1,67	0,00	
17	Кефир с сахаром	150,00	5,00	2,20	6,00	104,57	202,00	24,00	157,00	-	0,10	2,00	-	
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00	
	Зефир	30,00	2,34	3,84	11,30	85,20	-	-	-	-	-	-	-	
	Груша	90,00	0,20	0,20	4,90	35,25	5,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00	
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>27,13</b>	<b>26,71</b>	<b>111,43</b>	<b>785,26</b>	<b>420,23</b>	<b>61,20</b>	<b>442,78</b>	<b>6,89</b>	<b>1,22</b>	<b>14,59</b>	<b>29,50</b>	

II-кв. Столберцевская

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	
27	Борш с капустой и картофелем	200,00	1,45	12,85	21,20	184,30	35,50	21,00	42,56	0,95	0,04	8,23	0,00	
9	Каша гречневая расщипчатая	150,00	7,46	5,61	35,80	230,45	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02	
2	Люди	65,00	7,78	7,28	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38	
	Сок с мякотью	200,00	1,01	0,00	17,30	76,00	5,00	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00	0,00	
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО 1 день :</b>		<b>23,46</b>	<b>26,44</b>	<b>111,38</b>	<b>767,37</b>	<b>81,66</b>	<b>95,20</b>	<b>364,75</b>	<b>7,25</b>	<b>0,37</b>	<b>12,31</b>	<b>14,40</b>	



*В-тип Витаминек*

№ реч.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А		
29	Суп гороховый с курицей	245,00	4,39	4,22	13,06	125,50	30,46	28,20	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00		
10	Макаронны с маслом	150,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00		
	Масло сливочное	5,00	0,05	4,00	0,75	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50		
2	Сыр	47,00	7,78	5,78	7,85	110,54	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38		
26	Салат свекольный	64,00	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00		
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00		
	Яблоко	50,00	0,20	0,20	4,90	23,50	5,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00		
16	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	0,00		
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>29,06</b>	<b>26,86</b>	<b>111,76</b>	<b>780,99</b>	<b>203,09</b>	<b>68,55</b>	<b>321,98</b>	<b>8,78</b>	<b>0,47</b>	<b>21,63</b>	<b>64,88</b>		

11-мес. Стара

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
33	Суп картофельный с курицей	240,00	2,91	2,29	13,31	116,39	20,68	24,90	61,44	0,94	0,11	9,60	0,00		
9	Каша пшеничная с маслом	150,00	6,60	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162,00	2,43	0,11	0,00	0,02		
	Масло сливочное	5,00	0,05	4,00	0,75	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50		
6	Сосиска	51,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00		
	Салат с капустой	80,00	1,08	1,18	8,62	40,40	-	-	-	-	-	-	-		
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00		
	Сок с мякотью	200,00	1,01	0,00	17,30	76,00	5,00	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00	0,00		
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>27,61</b>	<b>25,80</b>	<b>111,69</b>	<b>778,44</b>	<b>45,70</b>	<b>41,63</b>	<b>334,44</b>	<b>5,87</b>	<b>0,34</b>	<b>13,60</b>	<b>29,52</b>		

*Прог. нецелера*

№ реч.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
28	Расоольник с курицей	200 / 40	1,68	7,70	12,17	105,00	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00		
4	Плов с курицей	150,00	17,30	15,84	17,70	283,45	0,08	10,10	0,22	4,38	36,60	36,00	186,60		
23	Салат морковный с яблоком	65,00	1,08	1,40	12,60	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00		
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	-	8,62	94,20	0,02	1,00	-	0,00	30,90	17,20	22,00		
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00		
	Бананы	100,00	1,50	0,10	21,80	89,00									
	Кексы	33,30	0,15	0,56	8,97	12,54									
	Итого на 1 день:		28,17	26,30	111,09	786,83	51,84	69,27	132,28	7,64	67,73	65,48	208,60		

11-стр. Таблица

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	
33	Суп с макаронами и курицей	227,00	2,91	2,29	21,02	116,39	19,68	21,60	53,30	0,87	0,09	6,60	0,00	
9	Каша пшениная рассыпчатая с маслом	150,00	6,60	0,38	35,27	176,22	1,22	0,03	162,00	2,43	0,11	0,00	0,02	
1	Масло	5,00	0,05	4,00	0,75	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50	
	Голубцы	70,00	13,50	11,28	11,60	120,00	57,00	31,00	139,00	3,00	0,00	18,00	0,00	
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00	
8	Яйцо отварное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	
	Икра кабачковая	50,00	0,00	3,50	3,90	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сок осветленный	200,00	1,01	0,00	11,20	70,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	
	Итого на 1 день:		34,91	26,75	113,25	780,35	113,70	59,33	385,80	8,70	0,30	26,60	29,52	

11 нед. Сусло

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
35	Суп молочный с рисом	150,00	4,82	3,21	30,11	132,40	158,82	23,10	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60		
	Йогурт	95,00	4,30	2,00	11,89	60,00									
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00		
7	Тертая с соусом	65,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38		
9	Каша кукурузная рассыпчатая	150,00	6,60	5,72	17,23	213,60	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00		
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00		
	Масло сливочное	10,00	0,10	8,00	1,50	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00		
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>29,36</b>	<b>26,84</b>	<b>111,26</b>	<b>785,62</b>	<b>215,64</b>	<b>77,14</b>	<b>387,58</b>	<b>4,65</b>	<b>0,38</b>	<b>0,99</b>	<b>124,98</b>		