

Согласовано

Начальник ТО

Управления Роспотребнадзора по РД в г. Кизляре



Т.Р. Каев

Утверждаю

Директор МКОУ «Шумлеликская СОШ»

Нотайского района

Шахбанов О.М.



« ____ » ____ 2020

Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов

МКОУ «Шумлеликская СОШ»

Возрастная категория 7-11 лет

2020г

**Примерное 2-х недельное меню
для учащихся начальных классов**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe	
		гр., мл										

1-я неделя												
Понедельник												
28	Рассольник с курицей	240	1,68	7,70	13,27	120,75	0,08	0	6,03	21,16	0,78	
4	Плов с курицей	150,0	17,30	15,84	27,32	304,0	36,60	186,60	36,00	0,08	4,38	
23	Салат морковный с яблоком	65,0	1,08	1,40	8,62	40,40	0,05	0	6,25	24,28	1,08	
18	Компот из сухофруктов	200	0,70	-	20,22	94,20	30,90	22	17,20	0,02	0	
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40	
	Бананы	100	1,50	0,10	21,80	89,0						
	Кексы	33,3	0,15	0,56	1,90	12,54						
	Итого:		28,17	26,30	128,61	832,15	67,73	208,6	65,48	51,84	7,64	
Вторник												
33	Суп картофельный с курицей	240	2,91	2,29	13,31	116,39	0,11	0	9,6	20,68	0,94	
9	Каша пшениная рассыпчатая с маслом	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,02	0	1,22	2,43	
1	Голубцы	70	13,50	16,90	11,60	120,0	0	0	18,0	57,0	3,0	
8	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	0	0	0	22,0	1,0	
	Икра кабачковая (пром.производства)	50,0	0	3,50	3,90	45,0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40	
	Сок осветленный (пром.производства)	200	1,01	0	11,20	46,0	0	0	2,0	7,0	0	
	Итого:		34,86	32,37	111,04	775,36	0,32	0,02	29,6	114,2	8,77	

Среды											
35	Суп молочный с рисом	200	4,82	3,21	16,83	132,40	0,06	30,60	0,91	158,82	0,25
7	Тфтели с соусом	65	7,78	7,21	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	0,75
9	Каша кукурузная рассыпчатая с маслом	160	6,70	13,72	70,75	288,71	0,11	0,02	0	1,22	2,43
	Йогурт (промыш.производства)	95	4,30	2,0	6,20	60,0					
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
20	Чай с сахаром	200	0	0	13,45	28,00	11,0	0	0	11,0	0,70
	Итого:		29,36	26,84	116,58	794,75	11,32	104	0,99	200,22	5,53
	Четверг										
27	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	12,85	125,30	184,30	0,04	0	8,23	35,50	0,95
9	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,27	230,45	0,11	0,02	0	1,22	2,43
2	Лноля кебаб	65	7,78	7,28	7,78	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	0,75
	Сок с мякотью (пром.производства)	200	1,01	0	11,20	46,0	0	0	2,0	7,0	0
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	Итого:		23,46	26,44	215,03	746,4	0,30	14,40	10,31	71,90	5,53
	Пятница										
29	Суп гороховый с курицей	245	4,39	4,22	13,06	125,50	0,18	0	4,65	30,46	69,74
10	Макароны отварные с маслом	150	5,57	8,52	27,2	168,45	0,06	21,0	0	4,86	1,11
2	Котлеты	65	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	0,75
26	Салат свекольный	64	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0	5,70	21,09	0,80
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
16	Какао с молоком	200	4,50	3,79	24,50	132,87	0,04	0	1,20	113,0	0,90
	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	0,02	4,60	14,84	1,86
	Итого:		29,14	26,94	140,26	881,04	0,47	35,4	16,23	212,43	76,56
	Суббота										
33	Суп картофельный с курицей	240	2,91	2,29	13,31	116,39	0,11	0	9,6	20,68	0,94
9	Каша пшеничная с маслом	150	6,60	8,38	35,27	213,71	0,11	0,02	0	1,22	2,43
6	Сосиска отварная	51	10,20	13,25	7,21	132,20	0,02	0	0	12,0	0,90

24	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	80	1,08	1,18	8,62	40,40	1,04	0	6,15	13,9	0,51
	Сок с мякотью (пром.производства)	200	1,01	0	17,20	76,0	0	0	2,0	7,0	0
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	Итого:		27,56	25,8	117,09	750,0	1,38	0,02	17,76	61,1	6,18

2-я неделя											
Понедельник											
37	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,7	5,5	13,5	119,6	0,08	12,0	7,29	36,24	1,01
6	Сосиска отварная	51	10,20	13,25	7,21	132,20	0,02	0	0	12,0	0,90
3	Омлет натуральный	150	12,27	20,16	9,65	257,93	0,10	280,0	0,25	114,20	2,94
23	Салат из моркови с яблоком	65	1,08	1,40	20,20	40,40	1,04	0	6,15	13,9	0,51
20	Чай с сахаром	200	0	0	13,45	28,00	11,0	0	0	11,0	0,70
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	Итого:		35,01	41,0	99,5	750,0	2,34	292	13,69	193,64	7,46
Вторник											
34	Суп крестьянский с ячневой крупой и куринным мясом	220	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	1,02	0,03	32,07	0,30
9	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,02	0	1,22	2,43
7	Тефтели в сметанно-томатном соусе	65	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	0,75
21	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	0	6,15	13,92	0,51
16	Компот из сухофруктов	200	0,70	-	20,22	94,20	30,90	22	17,20	0,02	0
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	0,02	4,60	14,84	1,86
	Итого:		26,73	20,88	143,45	881,29	31,29	37,44	28,06	90,25	7,25
Среда											
35	Суп молочный с рисом	200	4,82	3,21	16,83	132,40	0,06	30,60	0,91	158,82	0,25
7	Тефтели с соусом	65	7,78	7,21	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	0,75
9	Каша кукурузная рассыпчатая	160	6,70	13,72	70,75	288,71	0,11	0,02	0	1,22	2,43

[illegible]

16	Какао с молоком	200	4,50	3,79	24,50	132,87	0,04	0	1,20	113,0	0,90
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	0,02	4,60	14,84	1,86
	Итого:		29,09	22,94	139,51	881,04	0,47	35,4	16,23	212,43	76,56