

Согласовано:

Начальник ТО Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Республике Дагестан в г Кизляре


Т.Р. Каяев

« ____ » _____ 2020г.

Утверждаю:

Директор ГКОУ РД «Караузекская СОШ
Цунтинского района»

 Д.Р. Нажмудинов

« ____ » _____ 2020г.

ГКОУ РД «Караузекская СОШ Цунтинского района»

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Возрастная категория 7-11 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|---------------------------------------|-------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|----------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>1 ДЕНЬ</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 70 / 2005 | Овощи свежие (огурцы) | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,82 | 9,8 | 0,021 | | 3,5 | 16,1 | 29,4 | 9,8 | 0,42 |
| 41/2 2005 | Сыр рассольный порц. | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36 | 0,01 | 39 | 0,11 | 13,2 | 79 | 5,25 | 0,15 |
| 420 /1 2005 | Макаронны отварные запечённые с яйцом | 150 | 7,44 | 8,39 | 22,62 | 232,22 | 0,08 | 21,01 | | 26,81 | 111,92 | 24,81 | 2,01 |
| 536/1 2010 | Сосиска отварная | 40 | 5,2 | 10 | 10,6 | 89,6 | 0,02 | | | 12,8 | 84,8 | 10,67 | 0,96 |
| 959/1 2005 | Какао с молоком сгущ. | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 0,03 | 0,075 | 0,975 | 91,5 | 67,5 | 10,5 | 0,56 |
| 172 2002 | Булочка «Веснушка» | 50 | 4 | 2,6 | 27,1 | 149 | | | | 0,97 | | | 11,8 |
| | ИТОГО: | | 22,16 | 26,8 | 81,26 | 625,52 | | | | | | | |

2 ДЕНЬ

| № ре- цептуры | Наименование блюد | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|---|-------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------|-----|-----|--------------------------|-------|------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 176 2011 | Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом | 200\7 | 5,92 | 8,6 | 41,7 | 299,36 | 0,26 | 81 | 1,2 | 37,7 | 135,1 | 46,4 | 0,9 |
| 424 2005 | Яйцо отварное | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,1 | | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 943 1 2005 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6,0 | | | 0,4 |
| 1035 2002 | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 | | | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,08 | 0,3 | 5,7 | 34,8 | | | | | | | |
| | Итого | | 14,18 | 13,85 | 79,44 | 510,79 | | | | | | | |

4 ДЕНЬ

| № ре- цепта | Наименование блюد | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|---------------------------------|-------|------------------|--------------|-------------|---------------------------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 10 ср 2010 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,6 | 0,11 | | 11 | 21,45 | 59,95 | 20,8 | 0,68 |
| 79 2005 | Каша гречневая вязкая | 150 | 3,23 | 4,5 | 20,78 | 139,5 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,6 | 52,7 | 2,6 |
| 608 2005 | Биточки из говядины | 50 | 7,59 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 0,1 | 23 | 0,12 | 35 | 83,19 | 25,7 | 1,2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | | | | | | | |
| 41 2005 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 75,1 | | 59 | | 1 | 2 | | |
| 945 2005 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0,08 | | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
| | ИТОГО: | | 16,6 | 24,57 | 58,1 | 533,38 | | | | | | | |

5 ДЕНЬ

| № ре- цептуры | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|--|-------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------|-------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | 0 | 54,6 | 0,01 | 39 | 0,11 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 42 2005 | Сыр порциями | 15 | 3,48 | 4,43 | 14,55 | 118,98 | 0,08 | 36,72 | 1,09 | 144,13 | 117,04 | 17,64 | 0,3 |
| 390 2005 | Каша молочная из манной крупы, масло, сахар | 150/5 | 4,68 | 4,58 | 12,72 | 134,4 | 0,02 | | | 14,4 | 95,4 | 12 | 1,08 |
| 536 2005 | Сосиска отварная | 60 | 6,24 | 2,0 | 22,4 | 116 | 0,02 | 0,08 | | 34 | 45 | 7 | |
| 951 2005 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,06 | 0,2 | | 38 | 17 | 11 | 0,4 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 18,84 | 23,89 | 72,83 | 537,58 | | | | | | | |

6 ДЕНЬ

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|----------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 12 2010 | Салат из кукурузы (консерв.) | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 0,06 | | 5,58 | 11,2 | 3,48 | 11,72 | 0,4 |
| 438 2005 | Омлет натуральный с маслом слив. | 150/5 | 14,24 | 21,24 | 2,63 | 258,75 | 0,13 | 452 | 0,33 | 113,79 | 259,87 | 19,48 | 3,91 |
| 959 2005 | Какао с молоком | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 0,04 | 0,01 | 1,3 | 91,5 | 67,5 | 14 | 0,56 |
| 1035 2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | | | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
| | ИТОГО: | | 22,45 | 28,21 | 50,22 | 541,4 | | | | | | | |

8 ДЕНЬ

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|-----------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|------|------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 307 2010 | Котлеты рубл. из птицы | 80 | 9,7 | 13,92 | 7,89 | 196 | 0,04 | 64 | 0,26 | 56 | 105,9 | 15,4 | 1,01 |
| 42 2005 | Сыр рассольный порц. | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,4 | 0 | 26 | 0,07 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 417 2005 | Макароны отварные с овощами | 170 | 19,58 | 1,18 | 63,12 | 145,03 | 0,01 | 0,05 | 3,46 | 54,39 | 0,34 | 12,88 | 0,03 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | | | | | | | |
| 1205 2002 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,5 | 12,4 | 86 | 0,01 | | 0,6 | 67,4 | 45,2 | 8,62 | 0,08 |
| 41 2005 | Масло слив. порц. | 5 | | 4,1 | 0,05 | 37,5 | | 29,5 | | 0,5 | 1 | | |
| | ИТОГО: | | 34,52 | 23,89 | 117,54 | 535,73 | | | | | | | |

9 ДЕНЬ

| № ре- цепта | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|-----------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 243 2006 | Пюре из бобовых | 150 | 13,65 | 1,35 | 19,95 | 168 | 0,51 | 0,015 | 2,49 | 84,45 | 49,79 | 76,25 | 4,97 |
| 637 2006 | Птица отварная | 50 | 10,55 | 6,8 | | 103,13 | | 10 | | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 1107 1995 | Булочки школьные | 60 | 5,01 | 11,92 | 33,57 | 172 | 0,04 | | 13,5 | | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 41-2005 | Масло слив. | 5 | | 4,1 | 0,05 | 37,5 | | 29,5 | | 0,5 | 1 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | | | | | | | |
| 945 2005 | Чай сладкий | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6 | | | 0,4 |
| | ИТОГО: | | 30,73 | 24,41 | 74,25 | 543,43 | | | | | | | |

10 ДЕНЬ

| № ре- цептуры | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|-----------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------|-------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 637 2005 | Птица отварная | 504 | 10,55 | 6,8 | | 103,13 | 0,02 | 10 | | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 420 2005 | Макароны запечённые с яйцом | 130 | 6,45 | 7,27 | 19,6 | 201,26 | 0,08 | 21,01 | | 26,81 | 111,92 | 24,81 | 2,01 |
| 959 2005 | Какао со сгущ. молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,09 | 0,01 | 0,54 | 63,65 | 50 | 10,5 | 0,24 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | | | | | | | |
| 847 2005 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 | | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,02 |
| | ИТОГО: | | 23,34 | 18,53 | 72,77 | 579,39 | | | | | | | |