

Согласовано
 Начальник ТО Управления
 Роспотребнадзора РД в г. Кизилюрт
 _____ Шамхалов М.М.
 « » 2020 г.

Утверждено
 Директор МКОУ СОШ №2
 _____ Шахрудинова А.Ш.
 «20» августа 2020г.



Примерное 12-дневное меню МКОУ СОШ №2 г. Кизилюрта

I день

№ рец.	наименование блюда	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	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		16.49	34,13	94.91	723,23								

II день

№ рец.	наименование блюда	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	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
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	Каша рисовая с изюмом и маслом	200/7	5,92	8,6	41,7	299,36	0,26	1,2	81	13,6	37,7	135,1	46,4	0,9

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		19,51	24,54	115,78	791,54								

III день

№ реп.	наименование блюда	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	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	1Д9
3	Макаронны отварные	175	19,59	2Д	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	214,38	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		34,38	17,86	140,92	710,44								

IV день

№ реп.	наименование блюда	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	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	201,5	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

VII день

№ реп.	наименование блюда	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	Салат из свежих овощей (капуста и зеленый горошек)	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 с говядиной	250	7,52	9,65	8,12	250	0,06	19,29			44,38	53,23	26,25	1,19
3	Плов с мясом птицы	175	19,59	43,94	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										7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО 7 день		31,41	60,13	83,91	823,91								

VIII день

№ реп.	наименование блюда	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	Винегрет овощной	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	213	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	201,5	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
	ИТОГО 8 день		21,1	28,51	66,53	867,13								

IX день

№	наименование	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	--------------	-------	------------------	----------------	---------------	----------------------

реп.	блюда	порции	(г)			ценность (ккал)					(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из свежих овощей (помидоры и огурцы)	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	20,48			17,58	32,88	17,79	0,84
2	Суп гороховый с мясом	250	5,49	5,28	16,33	234,75	0,1	8,33			38,08	87,18	35,3	1,03
3	Каша пшеничная с маслом	150/10	4,53	9,82/ 8,2	22,25/ 16,67	188,6/75	0,37	12	0,06	005	150,6	218,85	52,7	2,6
4	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	214,38	0,05	0,045	14,37		150,6	218,4	22,96	0,68
5	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			10	75,8		2,2
6	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
7	Хлеб	30	2,88	0,35	17,74	85,63					7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО 9 день		25,9	39,64	130,92	1097,16								

Х день

№ реп.	наименование блюда	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	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 с мясом птицы	250	2,52	4,65	19,12	250	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 10 день		16,49	50,62	94,91	823,91								

Х1 день

