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

Утвера	кдаю	HEREN CO.	20	
	DAMKOY	СОШ	J №2	
				ова А.Ш.
«20» ав	уста 202	You.	1.55	

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

<u>I день</u>

Nº	наименование	Macca				Энергетическая		Витами	ны (мг)					
рец.	блюда	порции	Пище	вые веще	ства (г)	ценность (ккал)					Мин	еральны	е вещест	гва (мг)
			Б	Ж	У		B1	С	A	E	Ca	P	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	Пищев	ые вещес	ства (г)	Энергетическая ценность (ккал)		Витами	ны (мг)		Мин	еральны (^{мг} >	е вещест	ва
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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

	ИТОГО 2 день		19.51	24,54	115,78	791,54							
6	Хлеб	30	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,08	4,97	0,38
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
4	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		10	75,8		2,2

III день

N₂	наименование	Macca				Энергетическая		Витами	ны (мг)					
рец.	блюда	порции	Пище	вые вещ	ества (г)	ценность (ккал)					Мине	ральные	вещестн	ва (мг)
			Б	Ж	У		B1	С	A	E	Ca	P	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	Макароны 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

№	наименование	Macca				Энергетическая		Витами	ны (мг)					
рец.	блюда	порции	Пище	вые веще	ства (г)	ценность (ккал)					Мине	ральные	веществ	а (мг)
			Б	Ж	У		B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	Салат из свежей капусты с зеленым	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45			37,58	22,88	15,79	0,54
	горошком													
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

5	хлеб	30	2,88	0,35	17,74	85,63			7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО 4 день		21,1	28,51	65,99	767,13						

<u>V день</u>

N₂	наименование	Macca				Энергетическая		Витами	ны (мг)		Мин	еральны	е вещест	ва (мг)
рец.	блюда	порции	Пищев	вые веще	ства (г)	ценность (ккал)						_ •		ļ
			Б	Ж	У		B1	С	A	E	Ca	P	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	1Д9
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 5 день		16,49	34,13	94,91	723,91								

VI день

№	наименование	Macca	Пищев	вые вещес	тва (г)	Энергетическая		Витами	ны (мг)					
рец.	блюда	порции				ценность (ккал)					Минеј	ральные	веществ	а (мг)
			Б	Ж	У		B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп фасолевый с овощами	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06	19,29			44,38	53,23	26,25	1,19
2	Картофельное пюре	100	6,1	69	205	134,75	0,30	0,3	16	16,1	8,10	8,15	15,1	066
3	Сосиски отварные говяжьи	40/12	16,5	25	10,6	189,6					12,8	84.8	10.67	0.96
4	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
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	Булка	100	7,1	8,2	225,2	154,15	031	03	77,2	17,1	9,16	917,6	17,6	065
	ИТОГО 6 день		37,04	116,76	490,13	853,3								

VII день

№	наименование	Macca				Энергетическая		Витами	ны (мг)					
рец.	блюда	порции	Пище	вые веще	ства (г)	ценность (ккал)					Мине	ральные	веществ	а (мг)
			Б	Ж	У		B1	c	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	Салат из свежих	100,	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	20,48			17,58	32,88	17,79	0,84
	овощей (капуста и													
	зеленый горошек)													
2	Борщ из свежей	250	7,52	9,65	8,12	250	0,06	19,29			44,38	53,23	26,25	1,19
	капусты с говядиной						0,00							
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	26.00	4,97	0,38
		30	2,88	0,35	17,74	85,63						26,08		
	ИТОГО 7 день		31,41	60,13	83,91	823,91								

VIII день

№	наименование	Macca				Энергетическая		Витами	ны (мг)					
рец.	блюда	порции	Пище	вые веще	ества (г)	ценность (ккал)					Минеј	ральные	веществ	а (мг)
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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								

<u>IX день</u>

No	наименование	Macca	Пишевые вешества	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вешества
3 12	Hannehobanne	Macca	тищевые вещества	Jucpi ci n icckan	DHI AMINIDI (MII)	типеральные вещества

рец.	блюда			(г)		ценность (ккал)					(мг)				
		порции	Б	Ж	y		B1	С	A	E	Ca	P	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

№	наименование	Macca				Энергетическая		Витами	ны (мг)						
рец.	блюда	порции	Пищевые вещества (г)			ценность (ккал)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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			3,02		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	30	16,49	50,62		823,91									

Х1день

№	наименование	Macca				Энергетическая		Витами	ны (мг)						
рец.	блюда	порции	Пище	вые веще	ества (г)	ценность (ккал)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	ж	y		B1	C	A	E	Ca	P	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	15,18	3,5	14,65	213	0,11	9,29			28,38	96,23	29,25	1,24	
3	Каша рисовая	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 11 день		36,1	28,51	83,73	867,13									

<u>ХПдень</u>

№	наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энергетическая		Витамины (мг) Минеральные вещест					ещества	а (мг)
рец.	олюда	порции				ценность (ккал)			,			1		
			Б	Ж	\mathbf{y}		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	Картофельное пюре с маслом	150/10	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	12	0,06	005	150,6	218,85	52,7	2,6
2	Сосиски отварные говяжьи	40/12	16,5	25	10,6	189,6					12,8	84.8	10.67	0.96
4	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1		22,0	76,8	4,8	1
5	банан	100	1,5	0.5	21	95	0,04	10			8	28	42	0,02
6	хлеб	30	2,88	0,35	17,74	85,63					7,47	26,08	4,97	0,38
7	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,2		17,2	91		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
	ИТОГО 12 день		30,71	40,27	89,09	712,83								