

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Пензенской области

К.Ф. Сапихов/



УТВЕРЖДАЮ

МБОУ СОШ №2 с.Средняя Елюзань

Р.М. Акчардакова /



**Перспективное 12 дневное меню для организации питания учащихся
в МБОУ СОШ №2 с.Средняя Елюзань
осеннее - зимне - весеннего сезона
Возрастная категория учащихся с 7 до 11 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	5,55	9,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,10	121,88	107,44	18,45	0,45
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
8	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72
	Итого		15,82	20,88	82,68	582,75	0,16	2,78	69,7	163,1	296,25	291,74	107,13	29,57
ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
287	Голубцы с мясом и рисом	150/1	10,5	11,63	18,62	221,12	0,05	17,50	22,13	-	104,6	168,8	37,88	31,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		19,79	21,48	119,52	750,47	0,19	43,68	22,13	3,46	201,74	506,17	119,23	34,74
ПОЛДНИК														
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		8,50	4,20	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,30	113,0	113,0	18,50	3,00
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		44,11	46,56	228,15	1508,82	0,39	50,71	111,83	166,86	610,99	910,91	244,86	67,31

Директор



Ирина Ардашева Р.М.

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рсч.	Прием пищи, 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
	ЗАВТРАК													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/1	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	-	-	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
15	Сыр(порциями)	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,0	100,0	7,00	0,20
	Итого		16,1	20,77	64,99	511,29	0,21	1,47	92,00	2,26	340,33	375,5	137,16	5,62
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
265	Плов с курицей	150/1	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		24,19	28,75	114,71	814,6	0,276	29,02	-	5,97	123,54	380,27	110,35	5,562
	ПОЛДНИК													
ПР	Изделия кондитерские	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
386	Кефир	125/1	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,00	118,75	17,50	0,13
	Итого		5,33	6,26	18,94	156,65	0,06	0,88	38,00	0,26	158,2	136,15	20,5	0,33
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		45,62	55,78	198,64	1482,54	0,546	31,37	130,0	8,49	622,07	891,92	268,01	11,512

Директор школы Ачкараджанова Р. М.



День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, 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
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	1/10/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	Итого		10,49	13,4	43,01	334,6	0,45	4,03	171,6	0,9	134,23	245,4	50,37	4,65
	ОБЕД													
21	Салат из солёных огурцов с луком	60/1	0,46	3,06	0,79	44,79	0,12	4,62	-	-	16,68	7,92	8,04	0,34
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/1	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
246	Гуляш	80	9,47	9,20	1,80	132,67	0,07	3,73	-	0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
312	Пюре картофельное	150/1	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		18,79	20,37	83,15	607,99	1,5	32,38	33,15	3,62	124,51	242,83	91,21	5,2
	ПОЛДНИК													
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,00	118,75	18,75	0,13
	Итого		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,5	0,26	163,2	136,15	21,75	0,33
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		36,11	37,91	147,48	1092,37	2,01	37,16	230,25	4,78	421,94	624,38	163,33	10,18

Директор




Анна Амардакова Р. М.

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200/1	5,60	4,30	33,60	218,00	0,160	-	-	1,60	4,10	112,00	42,00	1,40
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Молоко сгущённое с сахаром 5,0% жирности	20/1	1,42	1,00	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
	Итого		9,28	5,78	75,06	411,8	0,202	100,2	5,00	1,88	93,44	175,8	58,84	2,294
	ОБЕД													
54	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	11,83	100,11	0,02	8,56	-	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
94	Рассольник	250/1	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
243	Сосиски отварные	80/1	8,07	2,61	0,36	238	0,13	-	29,1	-	26,9	117,8	14,5	0,9
309	Макароны отварные	150/1	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
636	Компот из апельсинов или мандаринов	200/1	0,8	-	22,4	117,6	0,02	8,5	-	-	18	10	4	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		21,3	21,11	108,09	914,23	0,44	31,36	29,1	7,32	121,65	294,18	90,3	7,06
	ПОЛДНИК													
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4,00	0,15	-	40	11	14	0,8
	Итого		0,73	0,4	48,6	200,91	0,04	4,00	0,15	-	45,36	13,64	15,36	1,04
	Используется дезодорированная соль зелень													
	Всего		31,31	27,29	231,75	1526,94	0,682	135,56	34,25	9,2	260,45	483,62	164,5	10,394

Директор  Анна Амардакова Р. И.

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250/1	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,825	33	-	163	136,87	26,67	0,65
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
8	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,00	163	15,7	52,3	59,35	26,72
	Итого		15,74	15,89	62,14	468,2	0,18	2,545	50,00	163	337,37	321,17	115,35	29,77
ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/1	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	-	29,70	72,22	29,67	1,15
234	Котлета рыбная рубленая запеченная	110,0	14,71	4,81	1,51	143,41	0,10	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83
199	Гороховое пюре с маслом	150/1	12,98	6,52	33,36	242,86	0,47	-	28,57	-	90,2	202,93	58,78	4,47
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		35,56	20,83	97,67	765,11	0,77	36,25	41,91	3,62	249,56	573,09	161,52	9,56
ПОЛДНИК														
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
	Итого		8,5	4,20	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,30	113,0	113,00	18,5	3,0
	Используется йодированная соль зелень													
	Всего		59,8	40,92	185,76	1408,91	0,99	43,045	111,91	166,92	699,93	1007,26	295,37	42,33

Директор



Анвардаева Р. М.

День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, 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
	ЗАВТРАК													
302	Гречка отварная рассыпчатая с сахаром	150/1	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
378	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	0,05	1,43	12,00	-	156,6	102,80	17,42	0,61
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
	Итого		12,18	13,04	65,99	442,36	0,27	1,43	52,00	0,36	178,2	333,2	164,02	5,84
	ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,42	81,90	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	3,50	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	24,75	258,24	0,06	32,40	-	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
638	Компот из чернослива	200	0,6	-	31,4	124	0,01	1,08	-	-	16,4	23,6	-	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		17,13	21,11	96,49	731,11	0,33	41,43	-	5,76	247,59	534,13	131,00	8,66
	ПОЛДНИК													
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,8	20	-	0,16	14	11	24	1
	Итого		3,70	2,46	19,74	115,9	0,82	20	13,00	0,42	22,20	28,4	27,00	1,2
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		33,01	36,61	182,22	1289,37	1,42	62,86	65,00	6,54	447,99	895,73	322,02	15,7

Директор *Ирина Александровна Р. И.*



День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшеница с сахаром	1/10/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
15	Сыр(порциями)	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	7,00	0,20
	Итого		13,3	15,37	58,86	426,97	0,45	3,37	123,6	0,76	406,23	356,5	65,86	3,72
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
111	Суп с макаронными изделиями	250/1	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
259	Жаркое по-домашнему с курицей	230	21,92	24,08	1,49	377,47	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		30,77	33,87	94,13	871,8	0,616	46,53	-	5,52	145,75	615,28	117,43	7,742
	ПОЛДНИК													
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13
	Итого		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,50	0,26	163,20	136,15	21,75	0,33
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		50,9	53,38	174,31	1448,55	1,126	50,65	149,1	6,54	715,18	1107,93	205,04	11,792

Директор



Ирина Ангардакова Р. И.

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200/1	5,60	4,30	33,60	218,00	0,160	-	-	1,60	4,10	112,00	42,00	1,40
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	Итого		12,79	9,1	53,01	367,6	0,21	0,27	100,00	2,1	44,3	228,33	65,13	4,75
	ОБЕД													
21	Салат из солёных огурцов с луком	60/1	0,46	3,06	0,79	44,79	0,12	4,62	-	-	16,68	7,92	8,04	0,34
99	Суп овощной со сметаной	250	2,28	2,33	3,93	75,03	0,08	10,63	-	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83
265	Плов с курицей	150/1	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		24,21	23,22	107,42	776,92	0,34	17,33	-	3,25	93,8	502,11	124,43	6,24
	ПОЛДНИК													
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15	-	40	11	14	0,8
	Итого		0,73	0,4	48,6	200,91	0,04	4	0,15	-	45,36	13,64	15,36	1,04
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		37,73	32,72	209,03	1345,43	0,59	21,6	100,15	5,35	183,46	744,08	204,92	12,03

Директор



Анчагдакова Р.М.

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, 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
	ЗАВТРАК													
210	Омлет натуральный	150/1	14,9	21,13	3,3	258,81	0,10	0,3	322,82	0,92	112,91	253,28	19,22	2,9
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
	Итого		17,26	28,81	33,85	459,49	0,132	100,3	362,82	1,28	141,25	274,28	29,26	3,754
	ОБЕД													
54	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	11,83	100,11	0,02	8,56	-	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
94	Рассольник	250/1	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
243	Сосиски отварные	80/1	8,07	2,61	0,36	238	0,13	-	29,1	-	26,9	117,8	14,5	0,9
304	Рис отварной	150/1	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		19,6	19,03	103,73	846,44	0,39	24,99	56,1	5,97	109,59	334,38	110,08	7,74
	ПОЛДНИК													
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
	Итого		8,50	4,20	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,30	113,0	113,0	18,50	3,0
	Используется йодированная соль													
	зелень													
	Всего		45,36	52,04	163,53	1481,53	0,562	129,54	438,92	7,55	363,84	721,66	157,84	14,494

Директор ИК «Солнечный» Амардакова Р.И.



День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, 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
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250/1	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,825	33,00	-	163	136,87	26,67	0,65
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
15	Сыр(порциями)	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,0	100,0	7,00	0,20
	Итого		15,29	13,52	56,82	423,62	0,15	2,435	85,00	0,36	502,27	386,27	69,6	3,47
	ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,42	81,90	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
312	Пюре картофельное	150/1	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
278	Тефтели мясные паровые	80	6,93	7,47	2,53	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		16,68	20,72	94,13	665,55	1,38	24,4	56,48	6,06	146,22	391,83	118,9	8,00
	ПОЛДНИК													
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
386	Кефир	125/1	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,0	118,75	17,50	0,13
	Итого		5,33	6,26	18,94	156,65	0,06	0,88	38,00	0,26	158,2	136,15	20,5	0,33
	Используется йодированная соль * зелень													
	Всего		37,3	40,5	169,89	1245,82	1,59	27,715	179,48	6,68	806,69	914,25	209	11,8

Директор



Амардакова Р. И.

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	5,55	9,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,10	121,88	107,44	18,45	0,45
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
8	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72
	Итого		12,75	18,21	62,95	467,55	0,13	1,58	69,7	163,1	151,18	181,87	89,53	29,3
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
287	Голубцы с мясом и рисом	150/1	10,5	11,63	18,62	221,12	0,05	17,50	22,13	-	104,6	168,8	37,88	31,25
636	Компот из апельсинов или мандаринов	200/1	0,8	-	22,4	117,6	0,02	8,5	-	-	18	10	4	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		19,43	21,18	94,66	671,69	0,19	51,38	22,13	3,26	213,9	470,17	90,23	34,98
	ПОЛДНИК													
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13
	Итого		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,50	0,26	163,20	136,15	21,75	0,33
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		39,01	43,53	178,93	1289,02	0,38	53,71	117,33	166,62	528,28	788,19	201,51	64,61

Директор



Русаф Акчардакова Р.И.

День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/1	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	-	-	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
	Итого		11,46	14,87	64,99	439,63	0,2	1,33	40,00	2,16	164,33	275,5	130,16	5,42
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	3,50	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
265	Плов с курицей	150/1	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		29,86	27,1	106,46	844,45	0,376	19,72	-	4,57	171,59	654,74	131,65	7,632
	ПОЛДНИК													
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15	-	40	11	14	0,8
	Итого		0,73	0,4	48,6	200,91	0,04	4	0,15	-	45,36	13,64	15,36	1,04
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		42,05	42,37	220,05	1484,99	0,616	25,05	40,15	6,73	381,28	943,88	277,17	14,092

Директор



Анвардакова Р. И.

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд разработаны и применены на основании:

-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.Я.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2017г.

Меню разработал МБОУ СОШ №2 с.Средняя Елюзань



Акчардакова Р.М.