

Создано:

Начальник
ТО Управления Роспотребнадзора по ДР

В. В. Кудряв



Директор школы ГКОУ РД «Школы»
Цумадинского района
Хасдыжиев М.З.



**ПРИМЕРНОЕ ПЕДУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

ГКОУ РД « ШАВИНСКАЯ СОШ ЦУМАДИНСКОГО РАЙОНА»

БАБАЮРТОВСКИЙ РАЙОН С. ШАВА

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	В ₁	А		С	Са	Р	Mg	Fe					
1 ДЕНЬ																		
	Завтрак																	
420/1 2005	Макаронные 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 стужен.	150	2,64	2,79	19,12		108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56				
	Хлеб с маслом	150 10	0,08 0,08	0,3 7,26	5,7 0,14		34,8 75,1		59	0,97	1	2		11,8				
	ИТОГО:		22,16	26,8	81,26		625,52											
	Обед																	
170 /2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12		150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19				
041 2005 968 2005	Плов из птицы	55/200 200	30,92 0,14	36,57	51,62 24,76		457,8 94,2	0,07	58	1,08	54,7 18	242 4,29	57,68	2,66 0,6				
1350 2002	Сок абрикосовый	30	2,88	0,35	17,74		85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38				
	ИТОГО:		37,12	41,69	115,52		820,03											
	ИТОГО 1 день		59,28	68,49	196,78		1445,55											

2 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					
176 2011	Завтрак Каша рисовая	200/7	5,92	8,6	41,7		299,56	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9				

361 2002	Суп-хинкал с говяжьей	250/25/50	4,67	5,86	5,9	99,09	0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37
244 2010	МИНТАЙ запеченный с овощами	75/75	14,23	1,91	0,28	75	0,04	0,01	0,28	6,56	116,5	15,13	1,18
355 2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765
859 2002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		40,41	22,14	87,01	728,26							
	Итого 3 день		63,94	49,11	225,78	1240,02							

4 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
10 ср 2010	Завтрак Салат из капусты	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	Быточки из говядины	50	7,59	5,78	7,85	114,38	0,1	23	0,12	35	83,19	25,7	1,2
41 2005	Хлеб ржаной	150	1,32	0,24	6,68	34,8							
945 2005	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1							
	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							
	ОБЕД												
547-2010	Салат из моркови	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745
208 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09

637 2005	Пшеница отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16	31,2	114,4	16	1,44
336 2010	Капусты тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02	1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Сок персиковый	150	0,78		20,02	80,58	0,01					
	Хлеб ржаной	150	2,64	0,48	13,36	69,6			1,08	6,4	3,6	0,18
	Итого:		29,31	23,24	97,31	718,75						
	Итого 4 день		45,91	47,81	155,41	1252,13						

5 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
390 2005	Завтрак Каша молочная из манной крупы, масло, сахар	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
536 2005	Сосиска отварная	60	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14,4	95,4	12	1,08
945 2005	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	Хлеб ржаной	150	2,64	0,48	13,36	69,6							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	ИТОГО:		18,84	23,89	72,83	537,58							
	ОБЕД												
№ 14 2010	Салат из свежих капуст с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
204 2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
301 2005	Пшеница тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
688 2005	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
859 2005	Компот из	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			12	2,4		0,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
463 2005	Завтрак Сырники творожные со ступч. молоком	130/20	26,85	18,53	16,67	342,23	0,13	83,36	0,45	227,86	333,6	38,03	1,13
944 2005	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64
41 2002	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,36	69,6							
	Масло слив. порциями	10		8,2	0,1	75		59		1,0	2		
	ИТОГО:		29,69	27,21	47,33	577							
71 2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
486 2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150		5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94							
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17		0,067		8	28	42	0,002
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
87 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	10	75,8		2,2
	Итого:		26,55	16,49	119,32	752,06							
	Итого 7 день		56,24	43,7	166,65	1329,06							

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
307 2010	Завтрак Котлеты рубл. из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196		64	0,26	56	105,9	15,4	1,01
417 2005	Макароны отварные с овощами	170	19,58	1,18	63,12	-145,03		0,05	3,46	54,39	0,34	12,88	0,03

№ ре- цепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
1205 2002	Хлеб ржаной	100	1,32	0,24	6,68	34,8							
41 2005	Чай с молоком	200	1,6	1,5	12,4	86	0,01		0,6	67,4	45,2	8,62	0,08
424 2005	Масло слив. порц.	10		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5	1		
	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1
	ИТОГО:		34,52	23,89	117,54	535,73							
	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
42 2004	Обед Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
206 2005	Суп картофельный с рисом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
859 2005	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
1350- 2005	Чурук	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
	ИТОГО:		20,53	33,97	110,61	798,46							
	Итого 8 день		55,05	57,86	228,15	1334,19							

9 ДЕНЬ

№ ре- цепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
243 2006	Завтрак Пюре картофельное	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	Пирожки с капустой	60	5,01	11,92	33,57	172	0,04		13,5	44,97	20,75		0,85
41-2005	Масло слив.	10		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5	1		
945 2005	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4

	ИТОГО:	30,73	24,41	74,25	543,43														
	Обед																		
558 2005	Салат овощной	60	4,85	3,38	60,91	0,024													
187 2005	Суп из свежей капусты с карт. и говяжьей	250/15	5,46	18,57	113,25	0,072													
252 2011	Рыба запечённая в белом соусе	100/100	15,16	4,96	230,2	0,075	6,1	1,24	9,32	168,5	13,4	0,51							
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6							
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	0,03	24	94														
1035 2005	Чурек	40	0,47	23,65	114,17	0,067													
	Хлеб ржаной	20	0,24	6,68	34,8														
	ИТОГО:		33,36	96,81	801,13														
	Итого 9день		60,2	171,06	1344,56														

10 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У		В1	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	Макаронны запечённые с	130	6,45	7,27	19,6	201,26	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01						

