Согласовано
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора РД в г.Кизилюрт
_____ Шамхалов М.М.
«16» 11 2020 г.

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ №7»
_____ А.И. Азизов
«___» _____ 2020 г.

Примерное 12-дневное меню МКОУ «СОШ № 7» г. Кизилюрт.

I день

№рец.	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
	ОБЕД													
70/2005	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
170/2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06	19,29			44,38	53,23	26,25	1,19
244 /2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,36	0,01		8,38		17,1	1,09
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28					6,0			0,4
	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
200 \2005	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
70/2005	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

176 \2011	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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			10	75,8		2,2
959\1 2005	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
	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

№ рец.	**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**
	ОБЕД													
42\2004	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
71\2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06	19,29			44,38	53,23	26,25	1,19
688\2005	Макароны отварные	175	19,59	2,1	63,12	145,03	0,01	3,46	0,01		54,39	0,34	12,88	0,03
608\2005	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
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28					6,0			0,4
	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

№ рец.	**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**
	ОБЕД													

42 2004	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
204 2005	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
679 2005	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
591 2005	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
1204 2002	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,2		17,2	91		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
	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**								

V день

№ рец.	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
	ОБЕД													
70/2005	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
170\2005	Борщ из свежей капусты	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06	19,29			44,38	53,23	26,25	1,19
244 /2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,36	0,01		8,38		17,1	1,09
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28					6,0			0,4
	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

№ рец.	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

	ОБЕД													
208\2005	Суп картофельный с макаронами	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06	19,29			44,38	53,23	26,25	1,19
694\2005	Картофельное пюре	100	6,1	69	205	134,75	0,30	0,3	16	16,1	8,10	8,15	15,1	066
536 1\2010	Сосиски отварные говяжьи	40/12	16,5	25	10,6	189,6					12,8	84.8	10.67	0.96
70/2005	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
959\1 2005	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
172 \2002	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

№рец.	**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**
	ОБЕД													
33 2010	Салат из свеклы	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	20,48			17,58	32,88	17,79	0,84
170 \2005	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
041 \2005	Плов с мясом птицы	175	19,59	43,94	39,33	380,68		0,36	0,01		8,38		17,1	1,09
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28					6,0			0,4
	хлеб	30	2,88	0,35	17,74	85,63					7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО 7 день		**31,41**	**60,13**	**83,91**	**823,91**								

VIII день

№ рец.	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
	ОБЕД													
А45 в8 2010	Винегрет овощной	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45			37,58	22,88	15,79	0,54
204\2005	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
679 2005	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
591 2005	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
943 1 2005	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,2		17,2	91		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
	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

№ рец.	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
	ОБЕД													
70/2005	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
200 \2005	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
679\2005	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
608\2005	Котлеты из говядины	1/5 0	7,78	5,68	17,92	214,38	0,05	0,045	14,37		150,6	218,4	22,96	0,68
847 2005	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			10	75,8		2,2

959\1 2005	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
	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**								

X день

№ рец.	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
	ОБЕД													
70/2005	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
187 \2005	Борщ из свежей капусты с говядиной	250	2,52	4,65	19,12	250	0,06	19,29			44,38	53,23	26,25	1,19
244 /2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,36	0,01		8,38		17,1	1,09
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28					6,0			0,4
	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**								

XI день

№ рец.	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
	ОБЕД													
А45 в8 2010	Винегрет овощной	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45			37,58	22,88	15,79	0,54
204\2005	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

355 \2005	Рис отварной	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	12	0,06	005	150,6	218,85	52,7	2,6
591 2005	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
943 1 2005	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,2		17,2	91		2,86			15,74	7,3	5,96	0,64
	хлеб	30	2,88	0,35	17,74	85,63					7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО 11день		**36,1**	**28,51**	**83,73**	**867,13**								

XII день

№ рец.	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
	ОБЕД													
694\2005	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
536 1\2010	Сосиски отварные говяжьи	40/12	16,5	25	10,6	189,6					12,8	84.8	10.67	0.96
424 \2005	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1		22,0	76,8	4,8	1
847 \2005	банан	100	1,5	0.5	21	95	0,04	10			8	28	42	0,02
	хлеб	30	2,88	0,35	17,74	85,63					7,47	26,08	4,97	0,38
943 1 2005	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**								