

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора по РД в г. Кизляре  
Каяев Т.Р.



2020г.

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Гандалов И.А.  
Кизлярский район



« 01 » 09/10/2020г.

Примерное двухнедельное меню  
для организации питания учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений  
Кизлярского района

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>28</b>	Рассольник с курицей	200 / 40	1.68	7.70	12.17	105.00	21.16	20.72	57.56	0.78	0.08	6.03	0.00
<b>4</b>	Плов с курицей	150.00	17.30	15.84	17.70	283.45	0.08	10.10	0.22	4.38	36.60	36.00	186.60
<b>23</b>	Салат морковный с яблоком	65.00	1.08	1.40	12.60	40.40	24.28	30.75	44.00	1.08	0.05	6.25	0.00
<b>18</b>	Компот из сухофруктов	200.00	0.70	-	8.62	94.20	0.02	1.00	-	0.00	30.90	17.20	22.00
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Бананы	100.00	1.50	0.10	21.80	89.00							
	Кексы	33.30	0.15	0.56	8.97	12.54							
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>28.17</b>	<b>26.30</b>	<b>111.09</b>	<b>786.83</b>	<b>51.84</b>	<b>69.27</b>	<b>132.28</b>	<b>7.64</b>	<b>67.73</b>	<b>65.48</b>	<b>208.60</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>33</b>	Суп с макаронами и курицей	227.00	2.91	2.29	21.02	116.39	19.68	21.60	53.30	0.87	0.09	6.60	0.00
<b>9</b>	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150.00	6.60	0.38	35.27	176.22	1.22	0.03	162.00	2.43	0.11	0.00	0.02
	Масло	5.00	0.05	4.00	0.75	37.50	0.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	29.50
<b>1</b>	Голубцы	70.00	13.50	11.28	11.60	120.00	57.00	31.00	139.00	3.00	0.00	18.00	0.00
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
<b>8</b>	Яйцо отварное	40.00	5.08	4.60	0.28	63.00	22.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00
	Икра кабачковая	50.00	0.00	3.50	3.90	35.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сок осветленный	200.00	1.01	0.00	11.20	70.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>34.91</b>	<b>26.75</b>	<b>113.25</b>	<b>780.35</b>	<b>113.70</b>	<b>59.33</b>	<b>385.80</b>	<b>8.70</b>	<b>0.30</b>	<b>26.60</b>	<b>29.52</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>35</b>	Суп молочный с рисом	150.00	4.82	3.21	30.11	132.40	158.82	23.10	137.46	0.25	0.06	0.91	30.60
	Йогурт	95.00	4.30	2.00	11.89	60.00							
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
<b>7</b>	Тефтеля с соусом	65.00	7.78	7.21	7.85	114.38	21.88	16,0 6	83.19	0.75	0.05	0.08	14.38
<b>9</b>	Каша кукурузная рассыпчатая	150.00	6.60	5.72	17.23	213.60	16.64	47.34	134.43	1.55	0.17	0.00	21.00
<b>20</b>	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	13.45	28.00	11.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00
	Масло сливочное	10.00	0.10	8.00	1.50	75.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	59.00
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>29.36</b>	<b>26.84</b>	<b>111.26</b>	<b>785.62</b>	<b>215.64</b>	<b>77.14</b>	<b>387.58</b>	<b>4.65</b>	<b>0.38</b>	<b>0.99</b>	<b>124.98</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>27</b>	Борщ с капустой и картофелем	200.00	1.45	12.85	21.20	184.30	35.50	21.00	42.56	0.95	0.04	8.23	0.00
<b>9</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	7.46	5.61	35.80	230.45	12.98	67.50	208.50	3.95	0.18	0.00	0.02
<b>2</b>	Люля	65.00	7.78	7.28	7.85	114.38	21.88	16,0 6	83.19	0.75	0.05	0.08	14.38
	Сок с мякотью	200.00	1.01	0.00	17.30	76.00	5.00	0.00	0.00	0.20	0.00	4.00	0.00
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	<b>ИТОГО 1 день :</b>		<b>23.46</b>	<b>26.44</b>	<b>111.38</b>	<b>767.37</b>	<b>81.66</b>	<b>95.20</b>	<b>364.75</b>	<b>7.25</b>	<b>0.37</b>	<b>12.31</b>	<b>14.40</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>29</b>	Суп гороховый с курицей	245.00	4.39	4.22	13.06	125.50	30.46	28.20	69.74	1.62	0.18	4.65	0.00
<b>10</b>	Макароны с маслом	150.00	5.52	4.52	26.45	132.50	4.86	21.11	37.17	1.11	0.06	0.00	21.00
	Масло сливочное	5.00	0.05	4.00	0.75	37.50	0.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	29.50
<b>2</b>	Котлета	65.00	7.78	5.78	7.85	114.38	21.88	16,0 6	83.19	0.75	0.05	0.08	14.38
<b>26</b>	Салат свекольный	64.00	0.86	3.65	5.02	56.34	21.09	12.54	24.58	0.80	0.01	5.70	0.00
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Яблоко	50.00	0.20	0.20	4.90	23.50	5.00	0.00	75.80	2.20	0.03	10.00	0.00
<b>16</b>	Какао	200.00	4.50	3.79	24.50	132.87	113.00	0.00	0.00	0.90	0.04	1.20	
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>29.06</b>	<b>26.86</b>	<b>111.76</b>	<b>784.83</b>	<b>203.09</b>	<b>68.55</b>	<b>321.98</b>	<b>8.78</b>	<b>0.47</b>	<b>21.63</b>	<b>64.88</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>33</b>	Суп картофельный с курицей	240.00	2.91	2.29	13.31	116.39	20.68	24.90	61.44	0.94	0.11	9.60	0.00
<b>9</b>	Каша пшеничная с маслом	150.00	6.60	4.38	35.27	213.71	1.22	0.03	162.00	2.43	0.11	0.00	0.02
	Масло сливочное	5.00	0.05	4.00	0.75	37.50	0.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	29.50
<b>6</b>	Сосиска	51.00	10.20	13.25	7.21	132.20	12.00	10.00	79.50	0.90	0.02	0.00	0.00
<b>24</b>	Салат с капустой	80.00	1.08	1.18	8.62	40.40	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Сок с мякотью	200.00	1.01	0.00	17.30	76.00	5.00	0.00	0.00	0.20	0.00	4.00	0.00
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>27.61</b>	<b>25.80</b>	<b>111.69</b>	<b>778.44</b>	<b>45.70</b>	<b>41.63</b>	<b>334.44</b>	<b>5.87</b>	<b>0.34</b>	<b>13.60</b>	<b>29.52</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>37</b>	Суп рыбный	200.00	6.89	6.72	16.2	133.8	36.24	37.88	141.22	1.01	0.08	7.29	12.00
<b>6</b>	Сосиска	51.00	10.20	13.25	7.21	132.20	12.00	10.00	79.50	0.90	0.02	0.00	0.00
<b>3</b>	Омлет натуральный	150.00	12.27	2.85	9.63	201.78	114.20	19.50	260.50	2.94	0.10	0.25	280.00
<b>24</b>	Салат из зеленого горошка	65.00	2.98	2.38	15.85	83.60	21.45	20.80	59.95	0.68	0.11	11.00	0.68
<b>20</b>	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	13.45	28.00	11.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00
	Печенье	30.00	2.19	1.50	20.00	41.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>40.29</b>	<b>27.40</b>	<b>111.57</b>	<b>782.92</b>	<b>201.19</b>	<b>94.88</b>	<b>571.67</b>	<b>7.63</b>	<b>0.41</b>	<b>18.54</b>	<b>292.68</b>



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>34</b>	Суп крестьянский с ячневой крупой	220.00	4.79	6.03	8.3	91.2	32.07	5.42	34.98	0.30	0.06	0.03	1.02
	Рис рассыпчатый	150.00	5.82	4.30	22.30	185.60	93.84	76.81	261.39	2.39	0.39	0.00	0.09
<b>7</b>	Тефтели	65.00	7.78	7.21	7.85	114.38	21.88	16,0 6	83.19	0.75	0.05	0.08	14.38
<b>7</b>	Соус сметанно-томатный												
<b>16</b>	Компот из сухофруктов	200.00	0.70	-	8.62	94.20	0.02	1.00	-	0.00	30.90	17.20	22.00
<b>21</b>	Винегрет овощной	60.00	0.82	5.36	5.06	35.20	13.92	12.45	26.98	0.51	0.04	6.15	0.00
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Яблоко	117.00	0.40	0.40	9.80	28.50	10.00	0.00	151.60	4.40	0.06	20.00	0.00
	Пряник	40.00	25.50	2.00	19.84	68.90							
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>51.57</b>	<b>26.00</b>	<b>111.00</b>	<b>780.22</b>	<b>178.03</b>	<b>102.38</b>	<b>588.64</b>	<b>9.75</b>	<b>31.60</b>	<b>43.46</b>	<b>37.49</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>35</b>	Суп молочный с вермешелью	150.00	6.4	7.2	22	113.00	160.00	30.50	154.30	0.46	0.80	0.92	29.50
<b>15</b>	Каша рисовая рассыпчатая с фруктами	200.00	7.43	12.57	38.00	285.00	46.93	0.00	25.18	2.83	0.19	1.67	0.00
<b>17</b>	Кефир с сахаром	150.00	5.00	2.20	6.00	104.57	202.00	24.00	157.00	-	0.10	2.00	-
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Зефир	30.00	2.34	3.84	11.30	85.20	-	-	-	-	-	-	-
	Груша	90.00	0.20	0.20	4.90	35.25	5.00	0.00	75.80	2.20	0.03	10.00	0.00
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>27.13</b>	<b>26.71</b>	<b>111.43</b>	<b>785.26</b>	<b>420.23</b>	<b>61.20</b>	<b>442.78</b>	<b>6.89</b>	<b>1.22</b>	<b>14.59</b>	<b>29.50</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>36</b>	Суп харчо с курицей	200 / 45	7.18	1.98	6.85	89.36	21.01	25.93	-	1.18	0.12	6.70	-
<b>9</b>	Каша кукурузная	150.00	6.60	5.72	17.23	184.10	16.64	47.34	134.43	1.55	0.17	0.00	21.00
<b>23</b>	Салат морковно-яблочный со сметаной	65.00	1.08	1.40	12.60	40.40	24.28	30.75	44.00	1.08	0.05	6.25	0.00
<b>1</b>	Голубцы	70.00	13.50	11.28	11.60	120.00	24.28	30.75	44.00	1.08	0.05	6.25	-
<b>16</b>	Какао с молоком	200.00	4.50	3.79	24.50	132.87	113.00	-	-	0.90	0.04	1.20	-
	Пряник	40.00	25.50	2.00	19.84	68.90	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>64.12</b>	<b>26.87</b>	<b>121.85</b>	<b>797.87</b>	<b>205.51</b>	<b>141.47</b>	<b>252.93</b>	<b>7.19</b>	<b>0.53</b>	<b>20.40</b>	<b>21.00</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>31</b>	Суп картофельный с макаронами	227.00	2.91	8.3	21.02	238.36	17.82	-	-	0.90	0.12	17.37	-
<b>5</b>	Рыба тушеная с овощами	75.00	13.87	11.20	24.20	210.00	52.10	59.77	238.46	0.96	0.10	3.35	0.01
<b>25</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	60.00	1.00	6.30	26.30	72.31	16.76	11.14	25.18	0.79	0.03	5.88	0.00
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Сок осветленный	150.00	1.01	0.00	11.20	70.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>24.55</b>	<b>26.50</b>	<b>111.95</b>	<b>752.91</b>	<b>99.98</b>	<b>77.61</b>	<b>294.14</b>	<b>4.05</b>	<b>0.35</b>	<b>28.60</b>	<b>0.01</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>29</b>	Суп гороховый с курицей	245.00	4.39	4.22	13.06	125.50	30.46	28.20	69.74	1.62	0.18	4.65	0.00
<b>10</b>	Макароны с маслом	150.00	5.52	4.52	26.45	132.50	4.86	21.11	37.17	1.11	0.06	0.00	21.00
	Масло сливочное	5.00	0.05	4.00	0.75	37.50	0.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	29.50
<b>11</b>	Сыр	47.00	7.78	5.78	7.85	110.54	21.88	16,0 6	83.19	0.75	0.05	0.08	14.38
<b>26</b>	Салат свекольный	64.00	0.86	3.65	5.02	56.34	21.09	12.54	24.58	0.80	0.01	5.70	0.00
	Хлеб	60.00	5.76	0.70	29.23	162.24	6.30	6.70	30.50	1.40	0.10	0.00	0.00
	Яблоко	50.00	0.20	0.20	4.90	23.50	5.00	0.00	75.80	2.20	0.03	10.00	0.00
<b>16</b>	Какао	200.00	4.50	3.79	24.50	132.87	113.00	0.00	0.00	0.90	0.04	1.20	
	<b>Итого на 1 день:</b>		<b>29.06</b>	<b>26.86</b>	<b>111.76</b>	<b>780.99</b>	<b>203.09</b>	<b>68.55</b>	<b>321.98</b>	<b>8.78</b>	<b>0.47</b>	<b>21.63</b>	<b>64.88</b>