

| | | |
|--|--|--|
| <p>«СОГЛАСОВАНО» Начальник ТО Управления Роспотребнадзора РД в г. Кизилюрте</p> <p> М.М. Шамхалов</p> | | <p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор МКОУ «Буртунайская СОШ»</p> <p> Абдуев Р.А.</p> |
|--|--|--|

*Примерное циклическое 10-ти
дневное меню для организации питания детей
1-4 классов в МКОУ
«Буртунайская СОШ»
Казбековский район
2020 год.*

*Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов,
обучающихся в 1-ю смену*

2020-2021

Возрастная категория 7-11 лет

| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------------|-----------|------------------|-------|-------|-------------------------------|-------------|------|------|-------------------------|-------|-------|------|
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса , г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ,ккал | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Ca | Р | Mg | Fe |
| 206 2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 679 2005 | Каша пшеничная | 100 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 0,11 | 0,02 | | 1,22 | 121 | 0,03 | 2,43 |
| 686 2005 | Компот из кураги | 150 | 0,78 | | 20,02 | 80,58 | 0,01 | | 1,08 | 6,4 | 3,6 | | 0,18 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 27 | 0,3 | 13,04 | 113 | 0,8 | | 24 | 13,8 | 0,50 | 14,1 | 18 |
| 336 2010 | Капуста тушеная | 50 | 0,93 | 2.16 | 11,51 | 71,18 | 0,08 | 10,5 | 10,5 | 7,32 | 39,86 | 14,66 | 0,58 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 39.15 | 11.02 | 87.35 | 559.79 | | | | | | | |

| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------|-----------|------------------|------|------|-------------------------------|-------------|------|------|-------------------------|-------|-------|------|
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса , г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ,ккал | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Ca | Р | Mg | Fe |
| 361 2002 | Суп с говядиной | 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 |
| | | | 14,23 | 1,91 | 0,28 | 75 | 0,04 | | 0,28 | 6,56 | 116,5 | 15,13 | 1,18 |
| | Гречка с маслом | 10/100 | 6,35 | 2,7 | 28,3 | 142 | 0,01 | 25 | 68 | 0,68 | 266 | 30 | 98 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|------|--|-----|-------|-------|-------|-----|
| 33 2010 | Салат из свеклы | 60 | 0.86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | | 5,7 | 21,09 | 24,58 | 12.54 | 0,8 |
| 874 2005 | Кисель | 200 | 0,2 | 0.0 | 32,6 | 132,8 | | | | 18 | 4,29 | | 0,6 |
| 847 2005 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | | 10 | 10 | 75,8 | | 2,2 |
| | Хлеб | 50 | 27 | 0,3 | 13,04 | 113 | 0,8 | | 24 | 13,8 | 0,50 | 14,1 | 18 |
| | Итого: | | 53,71 | 14.82 | 94,94 | 665.23 | | | | | | | |

| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------|------|----------------------|-------|------|------|
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса ,г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ,ккал | Витамины,мг | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Ca | Р | Mg | Fe |
| 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 |
| 244 2005 | Плов с мясом | 175 | 9,59 | 22.94 | 39,33 | 380,68 | | 0,01 | 0,36 | 8,38 | | 17,1 | 1,09 |
| 686 2005 | Чай | 200 | 0,1 | | 7,02 | 28 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 27 | 0,3 | 13,04 | 113 | 0,8 | 24 | | 13,8 | 0,50 | 14,1 | 18 |
| 847 2005 | Груша свежая | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 | 0,06 | | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
| | ИТОГО: | | 12,92 | 26,12 | 80,89 | 673,43 | | | | | | | |

| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------|-----------|------------------|---|---|-------------------------------|-------------|---|---|-------------------------|---|----|----|
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса , г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ,ккал | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Ca | Р | Mg | Fe |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|----|------|------|------|-------|------|
| 71 2005 | Суп лапша с птицей | 250/25 | 5,27 | 6,8 | 14,25 | 103,13 | | 10 | | 19,5 | 71,5 | 10 | 0.9 |
| 041 2005 | Плов из птицы | 55/200 | 30,92 | 36,57 | 51,62 | 457,8 | 0,07 | 58 | 1.08 | 54,7 | 242 | 57,68 | 2,66 |
| 14 2010 | Помидоры свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,036 | 0 | 15 | 8,4 | 15.6 | 12 | 0,54 |
| 859 2002 | Компот из яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | | | 0,02 | 12,0 | 2,4 | | 0,8 |
| | Хлеб | 50 | 27 | 0,3 | 7,02 | 113 | 0,8 | | 24 | 13,8 | 0,50 | 14,1 | 18 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 37.15 | 43,69 | 97,47 | 798.33 | | | | | | | |

| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------|-----------|------------------|-------|--------|-------------------------------|-------------|------|-------|-------------------------|------|-------|------|
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса , г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ,ккал | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Ca | Р | Mg | Fe |
| | Тефтели | 50 | 53 | 3,1 | 69 | 52 | 0,1 | | 0,1 | 12 | 20 | 7 | 0,3 |
| 694 2005 | Пюре из картофеля | 150 | 3,06 | 7,8 | 20,45 | 137,15 | 0.14 | 25,5 | 18.14 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| | Чай | 200 | 0,1 | | 7,02 | 28 | | | | | | | |
| | Хлеб | 50 | 27 | 0,3 | 13,04 | 113 | 0,8 | | 24 | 13.8 | 0,50 | 14,1 | 18 |
| | Пряники | 50 | 2,2 | 1.45 | 38,55 | 166,5 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 85,36 | 12,65 | 148,06 | 501,65 | | | | | | | |

| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------|-----------|------------------|-----|-------|-------------------------------|-------------|---|------|-------------------------|-------|-------|------|
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса , г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ,ккал | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Ca | Р | Mg | Fe |
| 204 2005 | Суп рисовый с говядиной | 250/15 | 0,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | 0,11 | | 8,33 | 24,98 | 96.93 | 29.45 | 1.24 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|------------------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|------|------|------|-----|------|-----|------|
| | Рагу овощное | 140 | 3,9 | 6,6 | 15 | 112 | 0,15 | 0.12 | 4,1 | 31 | 265 | 7,4 | 1.2 |
| 686 2005 | Компот из кураги | 150 | 0,78 | | 20,02 | 80,58 | 0,01 | | 1,08 | 6,4 | 3.6 | | 0,18 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13.36 | 69,6 | | | | | | | |
| 847 2005 | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0.03 | | 10 | 10 | 75.8 | | 2,2 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 7,9 | 10,78 | 72,83 | 422,18 | | | | | | | |

| 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------------|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|----|-------|-------------------------|-------|-------|------|
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса , г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ,ккал | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 187 2005 | Суп из капусты и говядины | 250/15 | 6,05 | 5,46 | 18,57 | 113,25 | 0,072 | | 18,54 | 45,3 | 82,58 | 51,89 | 1,53 |
| 637 2005 | Птица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 | | 165 | 0,03 | 16 | | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 |
| 14 2010 | Салат из помидоров с луком | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0.06 | | 20,48 | 17,58 | 32,88 | 17.79 | 0,84 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 | | | | | | | |
| | Хлеб | 50 | 27 | 0,3 | 13,04 | 113 | 0,8 | | 24 | 13,8 | 0,50 | 14,1 | 18 |
| 847 2005 | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | | 10 | 10 | 75,8 | | 2,2 |
| | Итого: | | 52,63 | 23,26 | 70,13 | 611,85 | | | | | | | |

8 ДЕНЬ

| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|----|-------|-------------------------|-------|-------|------|
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса , г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ,ккал | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Ca | Р | Mg | Fe |
| 170 2005 | Борщ из свежей капусты | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1.19 |
| 301 2005 | Птица тушеная | 80/80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| 45 2010 | Винегрет овощной | 100 | 0,81 | 3,7 | 4,61 | 54,96 | 0,06 | 0 | 10,25 | 33,55 | 40,17 | 21,35 | 0,88 |
| 968 2005 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,14 | | 24,76 | 94,2 | | | | 18 | 4,29 | | 0,6 |
| 847 2005 | Груша свежая | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 | 0,06 | | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
| | Хлеб | 50 | 27 | 0,3 | 13,04 | 113 | 0,8 | | 24 | 13,8 | 0,50 | 14,1 | 18 |
| | Итого: | | 48,56 | 23,3 | 76.61 | 680,16 | | | | | | | |

| 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------------|-----------|------------------|------|-------|-------------------------------|-------------|-------|-------|-------------------------|-------|-------|------|
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса , г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ,ккал | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Ca | Р | Mg | Fe |
| 200 2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16.33 | 134,75 | 0,1 | | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 608 2005 | Котлеты из говядины | 1/50 | 7,78 | 5.68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 14.37 | 0.075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| 33 2010 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0.01 | | 5.7 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|--|------|-------|------|-------|------|
| 686 2005 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | | 26,69 | 107,44 | | | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| | Зефиры | 40 | 0,04 | | 29,8 | 154 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 27 | 0,3 | 13,04 | 113 | 0,8 | | 24 | 13,8 | 0,50 | 14,1 | 18 |
| | Итого: | | 42,21 | 14,91 | 108,8 | 679,91 | | | | | | | |

| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---------------------|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------|--------------|-------------------------|----------------|----------------|--------------|
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса , г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ,ккал | Витамины,мг | | | Минеральные вещества,мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Ca | Р | Mg | Fe |
| 361 2002 | Суп- хинкал с мясом | 250/50/25 | 4,67 14,23 | 5,86 1,91 | 5,9 0,28 | 99,09 75 | 0,05 0,04 | 0,01 | 0,86 0,28 | 8,96 6,56 | 78Ю64 116,5 | 11,72 15,13 | 2,37 1,18 |
| 679 2005 | Каша гречневая | 150 | 7,46 | 5,61 | 20,78 | 230,45 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,4 | 52,7 | 2,6 |
| 14 2010 | Помидоры свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,036 | 0 | 15 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,03 | 24 | 94 | | | | | | | |
| | Виноград | 60 | 1 | 0,16 | 18 | 69 | | 66 | 10,8 | 10 | | 7 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 27 | 0,3 | 13,04 | 113 | 0,8 | | 24 | 13,8 | 0,50 | 14,1 | 18 |
| | Итого: | | 56,02 | 13,99 | 84,28 | 694,94 | | | | | | | |

