

Согласовано:

Начальник ГО Роспотребнадзора

по РД _____

Утверждаю:

Директор МКОУ «Аладашская СОШ д/сад»


_____ Абдуллаев М.Р.

**Примерное двухнедельное сбалансированное меню
для учащихся 1-4 классов МКОУ «Аладашская СОШ»
с.Аладаш Курахского района РД
на 2021-2022 учебный год**

№ ре- Рецепту- ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки,г.	Жиры,г	Угле- воды,г	Энерг.ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B-1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,0	6,6	20,64	187,04	143	0,0	0,0	0,44	0,06	0,05	1,5
5	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,0	0,0
132	Чай с сахаром	170	2,6	10,2	11,05	41,89	5,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Итого:	420	12,67	19,87	52,62	336,14	161,02	17,53	41,58	1,64	0,14	0,05	1,5
2 ДЕНЬ													
108	Макароны с курицей	70	9,95	15,58	0,0	162,73	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0,0	25,2
5	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,0	0,0
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0	33,0	10,5	67,5	0,4	0,02	0,0	0,08
	ИТОГО:	320	12,42	20,25	37,33	355,94	51,85	53,37	153,68	2,53	0,17	0	25,28
3 ДЕНЬ													
412	Рисовая молочная каша	150	5,0	5,0	17,0	128,5	143	0,0	0,0	0,44	0,06	0,05	1,5
5	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,0	0,0
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	Итого:	400	7,07	8,07	61,39	329,96	172,06	37,65	42,59	1,64	0,17	4,06	1,51
4 ДЕНЬ													
688	Макаронные изделия	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0,0	25,2

	отварные												
5	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,0	0,0
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	ИТОГО:	430	11,21	12,21	78,15	454,55	140,85	56,87	176,18	2,69	0,19	1,3	25,21
5 ДЕНЬ													
412	Рисовая молочная каша	150	5,0	5,0	17,0	128,5	143,0	0,0	0,0	0,44	0,06	0,05	1,5
5	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,0	0,0
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	5,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
	ИТОГО:	400	6,11	8,07	62,69	329,91	161,42	17,53	45,18	1,42	0,15	1,13	1,5
6 ДЕНЬ													
41	Масло сливочное (порц)	15	0,0	12,3	0,15	112,5	1,5	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	88,5
5	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,0	0,0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Итого:	265	1,27	15,37	35,08	247,71	20,52	17,53	44,58	1,2	0,08	0,0	88,5
7 ДЕНЬ													
108	Макароны с курицей	70	9,95	15,58	0,0	162,73	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0,0	25,2
5	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,0	0,0
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0	33,0	10,5	67,5	0,4	0,02	0,0	0,08
	ИТОГО:	320	12,42	20,25	37,33	355,94	51,85	53,37	153,68	2,53	0,17	0	25,28
8 ДЕНЬ													
68	Каша пшеничная	150	17,3	5,0	99,8	513	40,5	124,5	349,5	4,05	0,63	0,0	4,5
5	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,0	0,0
41	Масло сливочное	15	0,0	8,2	0,1	75,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	59
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Итого:	415	18,57	16,27	134,83	723,21	60,52	142,03	393,08	5,25	0,71	0,0	63,5
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,0	6,6	20,64	187,04	143	0,0	0,0	0,44	0,06	0,05	1,5

5	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,0	0,0
132	Чай с сахаром	170	2,6	10,2	11,05	41,89	5,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Итого:	420	12,67	19,87	52,62	336,14	161,02	17,53	41,58	1,64	0,14	0,05	1,5
10 ДЕНЬ													
108	Макароны с курицей	70	9,95	15,58	0,0	162,73	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0,0	25,2
5	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,0	0,0
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	5,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
	ИТОГО:	320	11,06	18,65	45,69	364,14	24,25	42,87	89,78	2,31	0,79	1,08	25,2
11 ДЕНЬ													
412	Рисовая молочная каша	150	5,0	5,0	17,0	128,5	143	0,0	0,0	0,44	0,06	0,05	1,5
5	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,0	0,0
536	Йогурт	1	2,7	0,1	16,1	320	0,1	10,0	109	0,0	0,0	0,0	5,1
	ИТОГО:	201	8,77	8,17	540,03	555,71	156,12	27,53	150,58	1,02	0,14	0,05	6,6
12 ДЕНЬ													
41	Масло сливочное (порц)	15	0,0	12,3	0,15	112,5	1,5	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	88,5
5	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,0	0,0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Итого:	265	1,27	15,37	35,08	247,71	20,52	17,53	44,58	1,2	0,08	0,0	88,5