

# Примерное двухнедельное меню питания обучающихся 1-4 классов на 2020-2021г. МКОУ

" Январь " СОШ"

СОГЛАСОВАНО: ТО Роспотребнадзора РД в Ахтынском  
районе Касимов А.С.

УТВЕРЖДАЮ ДИРЕКТОР:

А.С. Касимов  
А.С. Касимов

| 1 - день    |                             |             |                  |   |              |               |                         |                |               |              |               |                           |               |    |             |
|-------------|-----------------------------|-------------|------------------|---|--------------|---------------|-------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|----|-------------|
| № рецептуры | Наименование блюд           | Масса       | Пищевые вещества |   |              |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг.  |               |              |               | Минеральные вещества, мг. |               |    |             |
|             |                             |             | Б                | Ж | У            |               |                         | B <sub>1</sub> | A             | C            |               | Ca                        | P             | Mg | Fe          |
|             | <b>Завтрак</b>              |             |                  |   |              |               |                         |                |               |              |               |                           |               |    |             |
| 679         | Каша гречневая вязкая       | 150         | 3,23             |   | 4,5          | 20,78         | 139,5                   | 0,28           | 0,045         | 12           | 150,6         | 218,6                     | 52,7          |    | 3,95        |
| 536/05      | Сосиска отварная            | 40          | 5,2              |   | 10           | 10,6          | 89,6                    |                | 43            | 0,54         | 12,8          | 84,8                      | 10,67         |    | 0,96        |
|             | Овощи свежие в ассортименте | 60          | 0,48             |   | 0,06         | 1,56          | 8,4                     | 0,02           | 0             | 6            | 14,4          | 9,12                      | 7,35          |    | 0,36        |
| 1035/05     | чурек                       | 30          | 84               |   | 0,47         | 23,65         | 85,63                   | 0,05           |               |              | 7,47          | 43,47                     | 8,28          |    | 0,63        |
| 959/05      | Какао со сгущ. молоком      | 200         | 3,52             |   | 3,72         | 25,49         | 145,2                   | 0,09           | 0,01          | 0,54         | 63,65         | 50                        | 10,5          |    | 0,24        |
|             | <b>Итого</b>                | <b>480</b>  | <b>96,43</b>     |   | <b>18,75</b> | <b>82,08</b>  | <b>468,33</b>           | <b>0,44</b>    | <b>43,055</b> | <b>19,08</b> | <b>248,92</b> | <b>405,99</b>             | <b>89,5</b>   |    | <b>4,79</b> |
|             | <b>Обед</b>                 |             |                  |   |              |               |                         |                |               |              |               |                           |               |    |             |
| 42/2004     | 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        |
| 412 005     | Плов из птицы               | 130         | 20,3             |   | 17           | 35,69         | 377                     | 0,06           | 48            | 0,01         | 45,1          | 199,3                     | 47,5          |    | 2,19        |
| 2006/05     | Суп картоф.с горохом        | 250         | 5,49             |   | 5,28         | 16,33         | 134,75                  | 0,23           |               | 5,81         | 58,08         | 87,18                     | 35,3          |    | 2,03        |
| 679/05      | Компот из кураги            | 150         | 0,78             |   |              | 20,2          | 80,58                   | 0,01           |               | 1,08         | 6,4           | 3,6                       |               |    | 0,18        |
|             | Хлеб ржаной                 | 40          | 2,64             |   | 0,48         | 13,36         | 69,6                    |                |               |              |               |                           |               |    |             |
| 847/05      | яблоко                      | 100         | 0,4              |   | 0,4          | 9,8           | 44                      | 0,06           | 0,2           |              | 38            | 17                        | 11            |    | 0,4         |
|             | <b>ИТОГО:</b>               | <b>770</b>  | <b>31,02</b>     |   | <b>28,24</b> | <b>104,4</b>  | <b>793,33</b>           | <b>0,39</b>    | <b>48,2</b>   | <b>39,35</b> | <b>184,95</b> | <b>334,69</b>             | <b>108,96</b> |    | <b>5,31</b> |
|             | <b>ВСЕГО:</b>               | <b>1250</b> | <b>127,45</b>    |   | <b>46,99</b> | <b>186,48</b> | <b>1261,66</b>          | <b>0,83</b>    | <b>91,255</b> | <b>58,43</b> | <b>433,87</b> | <b>740,68</b>             | <b>198,46</b> |    | <b>10,1</b> |