

Согласовано:

Начальник ТО Роспотребнадзора



Утверждаю:

Директор МКОУ «Гарахская ООШ»

Абдулкалиров Б.А.



ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся МКОУ «Гарахская ООШ»

на 2020-2021 учебный год

возрастная категория: 7-11 лет

1 ДЕНЬ

№ рецепт уры	Наименование блюда	выход г.	Пищевые вещества						ВИТАМИНЫ, МГ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe			
43	Салат из капусты с морковью	80	1,08	10,11	5,98	113	0,05	34,2	26,34	34	24,2	10,4	0,39			
209	Суп с мясными фрикадельками	200	9,83	4,56	13,59	118,8	0,12	3,96	9,87	25,52	103,97	32,01	1,29			
679	Гречка отвар. рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,02	0,0	17,3	278,0	90,0	5,26			
389	сок	200	0,2	0,26	22,6	91	0,042	2	1,8	16	14	10	0,24			
	печенье	20	1,07	5,24	12,75	102	0,07	0,2		2,6	13,2	2,8	0,59			
1350	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,35	23,65	114,17	0	0	0	0	0	0	0			
	ИТОГО:		25	28	126,35	846,23										



Директор МКОУ «Гарахская СОШ» Б.А.Абдулкадиоров.

2 ДЕНЬ

№ рецепт уры	Наименование блюда	выход г.	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ, МГ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
33	Салат из свеклы	100	1,4	6,09	8,36	93,9	0,02	0	9,50	35,15	40,97	20,90	1,33	
679	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,02	0	17,30	278,0	90,00	5,26	
637	Птица отварная	75	15,83	10,20	-	154,69	0,03	15,00	0	29,25	107,25	15,00	1,35	
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,03	24	94	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Печенье	20	1,07	5,24	12,75	102	0,07	0,2	0	2,6	13,2	2,8	0,596	
424	Яйцо	50	6,3	5,3	17,74	85,63	0,05	0	0	7,47	26,08	4,97	0,38	
1350	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,35	23,65	114,17	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:		36,22	34,69	134,28	951,65								

Б.А.Абдулкадиров.

Директор МКОУ «Гарахская ООШ»



3 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	выход г.	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,05	0	9,80	27,93	41,96	18,57	1,31	
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0	8,25	24,60	66,65	27,00	1,09	
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	36,72	1,09	192,17	156,05	23,52	0,30	
637	Птица отварная	75	15,83	10,20	-	154,69	0,03	15,00	0	29,25	107,25	15,00	1,35	
389	Сок	200	0,2	0,26	22,6	91	0,042	2	1,8	16	14	10	0,24	
	Печенье	40	2,14	10,48	25,51	205	0,141	0,4	0	5,2	26,4	5,6	1,192	
1350	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,35	23,65	114,17	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:		31,64	34,41	116,79	905,35								



Директор МКОУ «Гарахская ООШ»
Б.А.Абдулкадиров.

4 ДЕНЬ

№ рецепту ры	Наименование блюда	выход г.	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ, МГ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ			
			Б	Ж	У	Ккал.	В ₁	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	0,68	11,00	21,45	59,95	20,80	0,68	
304	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,00	1,26	56,38	249,13	59,38	2,74	
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8	26,35	143,51	52,79	2,08	
339	Сок	200	0,2	0,26	22,6	91	0,042	2	1,8	16	14	10	0,24	
1350	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,35	23,65	114,17	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:		34,77	34,82	138,53	1016,25								

Б.А.Абдулкадиоров.



Директор МКОУ «Гарахская ООШ»

5 ДЕНЬ

№ репент уры	Наименование блюда	выход г.	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ, МГ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ			
			Б	Ж	У	Ккал.	В ₁	А	С	Ca	P	Mg	Fe		
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,10	4,53	0,25	177,25	164,55	20,30	1,26		
421	Макаронны запеченные с сыром	200	10,7	11,27	45,96	311,88	0,04	0,0	8,23	35,5	42,5	21	0,95		
692	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	0,20	28,0	28,0	19,52	106,3	39,1	1,54		
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195,00	0,13	0,01	4,36	67,74	310,00	77,70	1,25		
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,40		
	ИТОГО:		33,59	30,29	104,32	775,42									



Директор МКОУ «Гарахская ООШ»
Б.А.Абдулкадиоров.

6 ДЕНЬ

№ рецепт уры	Наименование блюда	выход г.	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ, МГ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ			
			Б	Ж	У	Ккал.	В ₁	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
33	Салат из свеклы	100	1,4	6,09	8,36	93,9	0,02	0	9,5	35,15	40,97	20,9	1,33	
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	28	0,0	6,48	49,56	28,16	1,48	
436	Жаркое по домашнему	80/160	17,53	7,47	21,95	265	0,21	24,0	8,97	31,1	337,0	65,7	4,03	
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,20	0,08	37,2	10,4	28,68	74,16	33,36	1,18	
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20	0,01	0,0	1,08	6,40	3,6	0,0	0,18	
	ИТОГО:		29,08	32,78	107,66	876,9								



Директор МКОУ «Гарахская ООШ»
Б.А.Абдулкадиоров.

8 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	выход г.	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ, МГ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe		
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,2	0,08	37,20	10,4	28,68	74,16	33,36	1,18		
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48		
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0	206,2	0,04	20,00	0	39,00	143,0	20,0	1,80		
389	Сок	200	0,2	0,26	22,6	91	0,04	2	1,8	16	14	10	0,24		
	Печенье	20	1,07	5,24	12,75	102	0,07	0,2	0	2,6	13,2	2,8	0,57		
1350	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,35	23,65	114,17	0	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО:		35,36	38,67	111,59	937,17									



Handwritten signature in blue ink.

Директор МКОУ «Тарханская ООШ»
Б.А.Абдулкадиоров.

9 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	выход г.	Пищевые вещества						ВИТАМИНЫ, МГ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe			
71	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,96	10,1	6,54	132,42										
204	Суп рисовый с говядиной	250	16,18	3,30	14,65	113	0,11	0	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24			
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183	0,18	34,00	24,22	49,30	115,46	37,00	1,34			
389	Сок	200	0,2	0,26	22,6	91	0,042	2	1,8	16	14	10	0,24			
	Печенье	40	2,14	10,48	25,51	205	0,141	0,4	0	5,2	26,4	5,6	1,192			
1350	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,35	23,65	114,17	0	0	0	0	0	0	0			
	ИТОГО:		27,44	30,89	120,21	838,59										



Директор МКОУ «Гарахская ООШ» Б.А.Абдулкадиоров.

11 ДЕНЬ

№ рецеп туры	Наименование блюда	выход г.	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ, МГ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe		
61	Салат из свеклы и моркови	60	9,77	6,06	4,11	77,69			3,56						
201	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	1,28	0,04	40,09	43,73	6,78	0,38		
168	Каша вязкая	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	20,00	0	5,90	67,00	21,80	0,47		
389	Сок	200	0,2	0,26	22,6	91	0,04	2	1,8	16	14	10	0,24		
	Печенье	20	1,07	5,24	12,75	102	0,07	0,2	0	2,6	13,2	2,8	0,59		
1350	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,35	23,65	114,17	0	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО:		23	23,52	115,62	730,14									



[Handwritten signature]

Директор МКОУ «Гарахская ООШ»
Б.А. Абдулкадиров.

12 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	выход г.	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ, МГ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe		
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	36,72	1,09	192,17	156,05	23,52	0,30		
304	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60	1,26	56,38	249,13	59,38	2,74		
	Печенье	20	1,07	5,24	12,75	102	0,07	0,2	0	2,6	13,2	2,8	0,596		
868	Компот	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	0	1,08	6,40	3,6	0	0,18		
1350	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,35	23,65	114,17	0	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО:		35,61	32,94	125,47	940,26									

Б.А.Абдулкадиров.



Среднее потребление пищевых нутриентов

Дни по меню	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ, мг			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, мг			
	Б	Ж	У	Ккал.	В ₁	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1	25	28	126,35	846,23							
2	36,22	34,69	134,28	951,65							
3	31,64	34,41	116,79	905,35							
4	34,77	34,82	138,53	1016,25							
5	33,59	30,29	104,32	775,42							
6	29,08	32,78	107,66	876,9							
7	19,87	24,38	107,33	784,44							
8	35,36	38,67	111,59	937,17							
9	27,44	30,89	120,21	838,59							
10	32,58	33,89	123,4	926,19							
11	23	23,52	115,62	730,14							
12	35,61	32,94	125,47	940,26							
СРЕДНЕЕ :	30.34	31.60	119,29	877,38							

Директор МКОУ «Гарахская ООШ»



Б.А.Абдулкадиров.