

Согласовано

Начальник ТО

Управления Роспотребнадзора по РДв г.Кизляре


Т.Р.Каяев



Утверждаю

Директор МКОУ «Кумлинская СОШ

им.Д.М.Шихмурзаева»


К.Т.Нукаева



Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов

МКОУ «Кумлинская СОШ им.Д.М.Шихмурзаева»

Возрастная категория 7- 11 лет.

2020г.

**Примерное 2-х недельное меню
для учащихся начальных классов**

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------|--------------------|-----------------|-------------------------|---|---|---------------------------------|-----------------|----|---|-----------------------------|----|
| | | | гр., мл | Б | Ж | | У | В1 | А | С | Са |

| 1-я неделя | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Понедельник | | | | | | | | | | | |
| 28 | Рассольник с курицей | 240 | 1,68 | 7,70 | 13,27 | 120,75 | 0,08 | 0 | 6,03 | 21,16 | 0,78 |
| 4 | Плов с курицей | 150,0 | 17,30 | 15,84 | 27,32 | 304,0 | 36,60 | 186,60 | 36,00 | 0,08 | 4,38 |
| 23 | Салат морковный с яблоком | 65,0 | 1,08 | 1,40 | 8,62 | 40,40 | 0,05 | 0 | 6,25 | 24,28 | 1,08 |
| 18 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,70 | - | 20,22 | 94,20 | 30,90 | 22 | 17,20 | 0,02 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 5,76 | 0,70 | 35,48 | 171,26 | 0,10 | 0 | 0 | 6,30 | 1,40 |
| | Бананы | 100 | 1,50 | 0,10 | 21,80 | 89,0 | | | | | |
| | Кексы | 33,3 | 0,15 | 0,56 | 1,90 | 12,54 | | | | | |
| | Итого: | | 28,17 | 26,30 | 128,61 | 832,15 | 67,73 | 208,6 | 65,48 | 51,84 | 7,64 |
| Вторник | | | | | | | | | | | |
| 33 | Суп картофельный с курицей | 240 | 2,91 | 2,29 | 13,31 | 116,39 | 0,11 | 0 | 9,6 | 20,68 | 0,94 |
| 9 | Каша пшенная рассыпчатая с маслом | 150 | 6,60 | 4,38 | 35,27 | 213,71 | 0,11 | 0,02 | 0 | 1,22 | 2,43 |
| 1 | Голубцы | 70 | 13,50 | 16,90 | 11,60 | 120,0 | 0 | 0 | 18,0 | 57,0 | 3,0 |
| 8 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,0 | 0 | 0 | 0 | 22,0 | 1,0 |
| | Икра кабачковая (пром.производства) | 50,0 | 0 | 3,50 | 3,90 | 45,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 5,76 | 0,70 | 35,48 | 171,26 | 0,10 | 0 | 0 | 6,30 | 1,40 |
| | Сок осветленный (пром.производства) | 200 | 1,01 | 0 | 11,20 | 46,0 | 0 | 0 | 2,0 | 7,0 | 0 |
| | Итого: | | 34,86 | 32,37 | 111,04 | 775,36 | 0,32 | 0,02 | 29,6 | 114,2 | 8,77 |

| Среда | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 5 | Суп молочный с рисом | 200 | 4,82 | 3,21 | 16,83 | 132,40 | 0,06 | 30,60 | 0,91 | 158,82 | 0,25 |
| 7 | Тефтели с соусом | 65 | 7,78 | 7,21 | 7,85 | 114,38 | 0,05 | 14,38 | 0,08 | 21,88 | 0,75 |
| 9 | Каша кукурузная рассыпчатая с маслом | 160 | 6,70 | 13,72 | 70,75 | 288,71 | 0,11 | 0,02 | 0 | 1,22 | 2,43 |
| | Йогурт (промыш.производства) | 95 | 4,30 | 2,0 | 6,20 | 60,0 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 5,76 | 0,70 | 35,48 | 171,26 | 0,10 | 0 | 0 | 6,30 | 1,40 |
| 20 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13,45 | 28,00 | 11,0 | 0 | 0 | 11,0 | 0,70 |
| | Итого: | | 29,36 | 26,84 | 116,58 | 794,75 | 11,32 | 104 | 0,99 | 200,22 | 5,53 |
| | | | | | | | | | | | |
| Четверг | | | | | | | | | | | |
| 27 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 12,85 | 125,30 | 184,30 | 0,04 | 0 | 8,23 | 35,50 | 0,95 |
| 9 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,27 | 230,45 | 0,11 | 0,02 | 0 | 1,22 | 2,43 |
| 2 | Люля кебаб | 65 | 7,78 | 7,28 | 7,78 | 114,38 | 0,05 | 14,38 | 0,08 | 21,88 | 0,75 |
| | Сок с мякотью (пром.производства) | 200 | 1,01 | 0 | 11,20 | 46,0 | 0 | 0 | 2,0 | 7,0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 5,76 | 0,70 | 35,48 | 171,26 | 0,10 | 0 | 0 | 6,30 | 1,40 |
| | Итого: | | 23,46 | 26,44 | 215,03 | 746,4 | 0,30 | 14,40 | 10,31 | 71,90 | 5,53 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Пятница | | | | | | | | | | | |
| 29 | Суп гороховый с курицей | 245 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 125,50 | 0,18 | 0 | 4,65 | 30,46 | 69,74 |
| 10 | Макароньы отварные с маслом | 150 | 5,57 | 8,52 | 27,2 | 168,45 | 0,06 | 21,0 | 0 | 4,86 | 1,11 |
| 2 | Котлеты | 65 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 0,05 | 14,38 | 0,08 | 21,88 | 0,75 |
| 26 | Салат свекольный | 64 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 0 | 5,70 | 21,09 | 0,80 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 5,76 | 0,70 | 35,48 | 171,26 | 0,10 | 0 | 0 | 6,30 | 1,40 |
| 16 | Какао с молоком | 200 | 4,50 | 3,79 | 24,50 | 132,87 | 0,04 | 0 | 1,20 | 113,0 | 0,90 |
| | Фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 0,02 | 4,60 | 14,84 | 1,86 |
| | Итого: | | 29,14 | 26,94 | 140,26 | 881,04 | 0,47 | 35,4 | 16,23 | 212,43 | 76,56 |
| | | | | | | | | | | | |
| Суббота | | | | | | | | | | | |
| 33 | Суп картофельный с курицей | 240 | 2,91 | 2,29 | 13,31 | 116,39 | 0,11 | 0 | 9,6 | 20,68 | 0,94 |
| 9 | Каша пшеничная с маслом | 150 | 6,60 | 8,38 | 35,27 | 213,71 | 0,11 | 0,02 | 0 | 1,22 | 2,43 |
| 6 | Сосиска отварная | 51 | 10,20 | 13,25 | 7,21 | 132,20 | 0,02 | 0 | 0 | 12,0 | 0,90 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| | Салат из свежей капусты с зеленым горошком | 80 | 1,08 | 1,18 | 8,62 | 40,40 | 1,04 | 0 | 6,15 | 13,9 | 0,51 |
| | Сок с мякотью (пром.производства) | 200 | 1,01 | 0 | 17,20 | 76,0 | 0 | 0 | 2,0 | 7,0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 5,76 | 0,70 | 35,48 | 171,26 | 0,10 | 0 | 0 | 6,30 | 1,40 |
| | Итого: | | 27,56 | 25,8 | 117,09 | 750,0 | 1,38 | 0,02 | 17,76 | 61,1 | 6,18 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | 2-я неделя | | | | | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | | | | | |
| 37 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 220 | 5,7 | 5,5 | 13,5 | 119,6 | 0,08 | 12,0 | 7,29 | 36,24 | 1,01 |
| 6 | Сосиска отварная | 51 | 10,20 | 13,25 | 7,21 | 132,20 | 0,02 | 0 | 0 | 12,0 | 0,90 |
| 3 | Омлет натуральный | 150 | 12,27 | 20,16 | 9,65 | 257,93 | 0,10 | 280,0 | 0,25 | 114,20 | 2,94 |
| 23 | Салат из моркови с яблоком | 65 | 1,08 | 1,40 | 20,20 | 40,40 | 1,04 | 0 | 6,15 | 13,9 | 0,51 |
| 20 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13,45 | 28,00 | 11,0 | 0 | 0 | 11,0 | 0,70 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 5,76 | 0,70 | 35,48 | 171,26 | 0,10 | 0 | 0 | 6,30 | 1,40 |
| | Итого: | | 35,01 | 41,0 | 99,5 | 750,0 | 2,34 | 292 | 13,69 | 193,64 | 7,46 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Вторник | | | | | | | | | | |
| 34 | Суп крестьянский с ячневой крупой и куриным мясом | 220 | 4,79 | 6,03 | 12,42 | 118,62 | 0,06 | 1,02 | 0,03 | 32,07 | 0,30 |
| 9 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,60 | 4,38 | 35,27 | 213,71 | 0,11 | 0,02 | 0 | 1,22 | 2,43 |
| 7 | Тефтели в сметанно-томатном соусе | 65 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 0,05 | 14,38 | 0,08 | 21,88 | 0,75 |
| 21 | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | 0 | 6,15 | 13,92 | 0,51 |
| 16 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,70 | - | 20,22 | 94,20 | 30,90 | 22 | 17,20 | 0,02 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 5,76 | 0,70 | 35,48 | 171,26 | 0,10 | 0 | 0 | 6,30 | 1,40 |
| | Фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 0,02 | 4,60 | 14,84 | 1,86 |
| | Итого: | | 26,73 | 20,88 | 143,45 | 881,29 | 31,29 | 37,44 | 28,06 | 90,25 | 7,25 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Среда | | | | | | | | | | |
| 35 | Суп молочный с рисом | 200 | 4,82 | 3,21 | 16,83 | 132,40 | 0,06 | 30,60 | 0,91 | 158,82 | 0,25 |
| 7 | Тефтели с соусом | 65 | 7,78 | 7,21 | 7,85 | 114,38 | 0,05 | 14,38 | 0,08 | 21,88 | 0,75 |
| 9 | Каша кукурузная рассыпчатая | 160 | 6,70 | 13,72 | 70,75 | 288,71 | 0,11 | 0,02 | 0 | 1,22 | 2,43 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | с маслом | | | | | | | | | | |
| | Йогурт (промыш.производства) | 95 | 4,30 | 2,0 | 6,20 | 60,0 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 5,76 | 0,70 | 35,48 | 171,26 | 0,10 | 0 | 0 | 6,30 | 1,40 |
| 20 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13,45 | 28,00 | 11,0 | 0 | 0 | 11,0 | 0,70 |
| | Итого: | | 29,36 | 26,84 | 116,58 | 794,75 | 11,32 | 104 | 0,99 | 200,22 | 5,53 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Четверг | | | | | | | | | | |
| 27 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 12,85 | 125,30 | 184,30 | 0,04 | 0 | 8,23 | 35,50 | 0,95 |
| 9 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,27 | 230,45 | 0,11 | 0,02 | 0 | 1,22 | 2,43 |
| 2 | Люля кебаб | 65 | 7,78 | 7,28 | 7,78 | 114,38 | 0,05 | 14,38 | 0,08 | 21,88 | 0,75 |
| | Сок с мякотью (пром.производства) | 200 | 1,01 | 0 | 11,20 | 46,0 | 0 | 0 | 2,0 | 7,0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 5,76 | 0,70 | 35,48 | 171,26 | 0,10 | 0 | 0 | 6,30 | 1,40 |
| | Итого: | | 23,46 | 26,44 | 215,03 | 746,4 | 0,30 | 14,40 | 10,31 | 71,90 | 5,53 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Пятница | | | | | | | | | | |
| 33 | Суп картофельный с курицей | 240 | 2,91 | 2,29 | 13,31 | 116,39 | 0,11 | 0 | 9,6 | 20,68 | 0,94 |
| 5 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 75,0 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,0 | 0,10 | 0,01 | 3,35 | 52,10 | 0,96 |
| 25 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,00 | 2,51 | 4,91 | 54,20 | 0,03 | 0 | 5,88 | 16,76 | 0,79 |
| 16 | Какао с молоком | 200 | 4,50 | 3,79 | 24,50 | 132,87 | 0,04 | 0 | 1,20 | 113,0 | 0,90 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 5,76 | 0,70 | 35,48 | 171,26 | 0,10 | 0 | 0 | 6,30 | 1,40 |
| | Пряник | 40 | 25,50 | 2,00 | 37,00 | 180,00 | - | - | - | - | - |
| | Итого: | | 53,54 | 19,14 | 121,73 | 804,72 | 0,38 | 0,01 | 20,03 | 208,84 | 4,99 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Суббота | | | | | | | | | | |
| 29 | Суп гороховый с курицей | 245 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 125,50 | 0,18 | 0 | 4,65 | 30,46 | 69,74 |
| 10 | Макаронны отварные с маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 21,0 | 0 | 4,86 | 1,11 |
| 2 | Котлета | 65 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 0,05 | 14,38 | 0,08 | 21,88 | 0,75 |
| 26 | Салат из свеклы | 64 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 0 | 5,70 | 21,09 | 0,80 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Какао с молоком | 200 | 4,50 | 3,79 | 24,50 | 132,87 | 0,04 | 0 | 1,20 | 113,0 | 0,90 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 5,76 | 0,70 | 35,48 | 171,26 | 0,10 | 0 | 0 | 6,30 | 1,40 |
| Фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 0,02 | 4,60 | 14,84 | 1,86 |
| Итого: | | 29,09 | 22,94 | 139,51 | 881,04 | 0,47 | 35,4 | 16,23 | 212,43 | 76,56 |