

**«Согласовано»**

Начальник ТО Роспотребнадзора

№ \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г



**« Утверждаю »**

Директор МКОУ «Буршагская СОШ» Агульского района РД

Рамазанов А.А.

« 09 » \_\_\_\_\_ 2022 г

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

для организации питания учащихся МКОУ «Буршагская СОШ» Агульского района РД

на 2022-2023 учебный год с 01.09.2022 по 30.05.2023г

возрастная категория 7-11 лет

**Завтрак в школе**

**-530-540ккал**





### 3 ДЕНЬ

№ре- цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая нось	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
4692005	Завтрак Плов с курпией	55/200	30,92		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
9592005	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4	
	Хлеб	20	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2	
452010	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,53</b>	<b>26,97</b>	<b>102,95</b>	<b>511,76</b>								

4 ДЕНЬ

№ре- цента	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая нось	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
10ср 2010	Салат с зеленым горошком	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68	
792005	Каша гречневая вязкая	150	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6	
536/12010	Сосиска отварная	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96	
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	
8472005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02	
9452005	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,02</b>	<b>17,81</b>	<b>78,96</b>	<b>553,28</b>								



**СЛЕНЬ**

№ре- целтуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая нось	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>Завтрак</b>																
422005	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15				
3902005	Каша молочная из манной крупы, масло, саха	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3				
5362005	Соуска отварная	60	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14,4	95,4	12	1,08				
9512005	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7					
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4				
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,84</b>	<b>23,89</b>	<b>72,83</b>	<b>537,58</b>											

## 6 ДЕНЬ

№ре- пентуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая цен- ность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
122010	Завтрак Салат из кукурузы (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4	
4382005	Блины с повидлом.	100/3	9,46	14,16	1,76	172,95	0,1	339	0,25	85,34	194,9	14,61	2,93	
9592005	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56	
1035	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51	
8472005	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06		10	12	28	8	0,5	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,39</b>	<b>21,67</b>	<b>66,33</b>	<b>537,4</b>								







## 9 ДЕНЬ

№ре- цента	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая цен- ность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe			
	<b>Завтрак</b>															
23	Пюре из картофеля	150	3,05	5,32	11,6	119,9	0,16	25,7	67,13	37,11	90,28	31,63	1,22			
	Котлеты из говядины	50	7,59	5,78	7,85	114,38	0,1	23	0,12	35	83,19	25,7	1,2			
1107 1995	Булочки школьные	60	5,01	11,92	33,57	172	0,04		13,5		44,97	20,75	0,85			
1312005	Горошек зеленый отварной	60	4,4	0,2	3,3	32	0,07		6,6	12,87	35,97	12,48	0,41			
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4			
9452005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,82</b>	<b>23,24</b>	<b>97,97</b>	<b>576,13</b>										

# 10 ДЕНЬ

Дере- пелтурыНаиме нованиблнл	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческацен ность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe		
6372005 4202005	Птица отварная	50	10,55	6,8	103,13	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9		
	Макаронны запечённые с яйцом	130	6,45	7,27	201,26	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01		
9592005	Какао со сгущ.молоко м	200	3,52	3,72	145,2	0,09	0,01	0,54	63,65	50	10,5	0,24		
		Хлеб	20	1,32	0,24	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	
		Банан	100	1,5	0,5	95	0,04		10	8	28	42	0,02	
8472005	ИТОГО:		204,74	204,93	807,5				5520,14					
	Всего:													
	Надуча шегося		20,47	20,49	80,75				552,01					



