

Согласовано:
И.О. начальника ТО Управления
Роспотребнадзора по РД в
Кулиновском районе
/Л.Г. Сулейманова/



Возрастная категория 7-11

МКОУ «Кумухская СОШ»
ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ
Обучающихся в 1-ю смену

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
1 ДЕНЬ														
61	Салат морковь с курагой	100	4,83	0,27	54,38	225,87	0,09	3,25	3,72	149,02	135,89	97,70	2,99	
208 2005	Суп картофельный с	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09	
637 2005	Птица отварная	504	10,55	6,8		103,13	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9	
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	
944 2005	Чай с лимоном витаминизация	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64	
1350 2002	Чурек	40	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4	
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5								
	ИТОГО 1 день		31,21	17,72	175,59	1051,33								

2 ДЕНЬ

[illegible]

3 ДЕНЬ

[illegible]

4 ДЕНЬ

№ ре- цепта	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Ca	P	Mg	Fe
307 2010	Котлеты рубл. из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	64	0,26	56	105,9	15,4	1,01
417 2005	Макароны отварные с овощами	170	19,58	1,18	63,12	145,03	0,01	0,05	3,46	54,39	0,34	12,88	0,03
54	Салат свекла с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	0,01	9,16	33,86	30,78	16,70	1,55
42 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
359 1035 2002	Кисель витаминизация третьих блюд	100			16,04	60,20				4,65	4,42		0,03
	Чурек	40	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	Итого 4		35,95	23,5	125,19	653,67							

5 ДЕНЬ

№ ре- целтуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг ети ческая	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		Вх	А	С	Са	Р	Mg	Fe
187 2005	Щи из свежей капусты со	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
420 2005	Макароны запечённые с	130	6,45	7,27	19,6	201,26	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
А45 в8 2010 172 2002	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
	Булочка	50	4	2,6	27,1	149				0,97			11,8
	Чай с сахаром витаминизация	200	0,2		14	28				6,0			0,4
943 1 2005													
	Итого 5 день		13,75	20,94	134,3	517,97							

7 ДЕНЬ

№ ре-цепуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Ca	P	Mg	Fe
170 /2005 694 2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250 150	2,52 3,06	4,65 7,8	19,12 20,45	150 137,15	0,06 0,14	• 25,5	10,29 18,14	44,38 36,98	53,23 86,6	26,25 27,75	1,19 1,01
608 2005	Пюре из картофеля	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
859 2005	Котлеты из говядины	200			22,3			0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
1035 2002	Компот из свежих плодов витаминизация Чурек	40	0,2 2,88	0,2 0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	Итого 7 день		16,44	18,68	97,53	597,16							

9 ДЕНЬ

[illegible]

10 ДЕНЬ

№ ре- цптуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
390 2005	Каша молочная из манной крупы,	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
424 2005	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0Д		22,0	76,8	4,8	1
959 2005	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
172 2002	Булочка	50	4	2,6	27,1	149				0,97			11,8
	мандарин												
	ИТОГО:		17,3	15,56	67,44	476,18							