

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления

Роспотребнадзора по г. Каспийск

О. Абачараяв

« ____ » _____ 2020

Утверждаю

Директор ГКОУ РД

«Новомугурская СОШ

Чародинского района»

М. Алиев

« ____ » _____ 2020г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ
обучающихся в 1-ю смену ГКОУ РД «Новомугурская СОШ Чародинского района»**

Возрастная категория 7-11 лет

Суточная калорийность

-2350 ккал.

Завтрак в школе

-470-587,5 ккал.

№ ре- центуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
1 ДЕНЬ													
	Завтрак												
70 / 2005	Овощи свежие (огурцы)	70	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,5	16,1	29,4	9,8	0,42
41/2 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36	0,01	39	0,11	13,2	79	5,25	0,15
420/1 2005	Макаронны отварные запечённые с ййцом	150	7,44	8,39	22,62	232,22	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
536/1 2010	Сосиска отварная	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96
959/1 2005	Какао с молоком сгущ.	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
172 2002	Булочка «Веснушка»	50	4	2,6	27,1	149				0,97			11,8
	ИТОГО:		22,16	26,8	81,26	625,52							
2 ДЕНЬ													
№ ре- центуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
	Завтрак		Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
176 2011	Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом	2007	5,92	8,6	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9
424 2005	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
1035 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38

7 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак														
463 2005	Сырники творожные со стущ. молоком	130/20	26,85	18,53	16,67	342,23	0,13	83,36	0,45	227,86	333,6	38,03	1,13		
944 2005	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6									
41 2002	Масло слив. порциями	10		8,2	0,1	75		59			1,0	2			
	ИТОГО:		29,69	27,21	47,33	577									

8 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак														
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		
42 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1		
417 2005	Макароньы 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		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8									
1205 2002	Чай с молоком	200	1,6	1,5	12,4	86	0,01		0,6	67,4	45,2	8,62	0,08		
41 2005	Масло слив. порц.	5		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5	1				
	ИТОГО:		34,52	23,89	117,54	535,73									
№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe		

