

Согласовано:
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по РД в Кулинском районе
_____ Л.Г. Сулейманова_

Утверждаю:
ДИРЕКТОР МКОУ
«Чуртахская ООШ»
Р.А. Кадыров

« _____ » _____ 2024 год «__31__» 08 __ 2024 год

Примерное двенадцатидневное меню для организации горячего питания учащихся 1-4 классов
МКОУ «Чуртахская ООШ » им. Мудуева С. Ш. на 2024-2025 учебный год.

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая цен-сть (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
День 1 Обед П											
№121/170	Борш с капустой	200/60	2,50	2,75	13,51	100	0,05	0.00	10,15	27,5	1.25
№5/175	Рисовая каша молочная	200	2,70	5,41	18,49	128,90	0.08	0,05	0,57	26,05	0,50
№183	Салат из кукурузы с репчатым луком	50	4,99	7,24	28,51	95,00	0.06		5	11.5	0.3
№35/349	Компот из сухофруктов(витам инизация третьих блюд)	200	0.04	0.04	24.76	94,20	0,01	0,00	1.08	6.40	0,18
№ 54/122	Хлеб пшеничный	40	3,04	3,04	19,68	94	0	0	0	0	0

	Фрукты Киви	80	0,30	0,40	8,60	41	0,02	0.0	5,9	22	2,7
Итого:			13,46	16,12	113,55	553,10	0,22	0,05	22,7	93,45	4,93
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
День 2 Обед ВТ											
№14/96	Суп рассольник с курицей	200/50	2,70	7,20	13,35	183,90	0.00	0.00	14,1	54	1.3
№19/302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,75	4,06	25,76	189,02	0,07	0,77	0	9,8	0,80
№ 19/377	Чай с лимоном (витаминация третьих блюд)	200	4.51	1.14	7,71	57,33	0.00	0.08	2,8	14,2	0,4
№ 54/122	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0,	0	0	0
№ 41/41	Масло сливочное	15	0,00	8,30	0,10	75,50	0,00	88,50	0,00	1,50	0,00

№45/45	Винегрет овощной. Бананы	50 80	0,82 0,30	3,71 0.20	5,06 18,20	56,88 719,13	0.40	0.01	4.05	43.66	5.48
Итого:		680	17,30	29,63	85,35	719,13	0,47	89,36	20,95	113,16	7,98
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Fe
День 3 Обед СР											
№41/41	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,0	0,00-	50,0	0,00	2,00	0,00
№89\35	Хинкал с мясом	60/200	10,20	6,10	7,80	125,10	0,08	21,01		35,62	1,29
№207/58	Салат из квашенной капусты	60	0,96	6,06	1,95	67,58					
№107/20	Яйцо отварные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0	0	22,0	1,0
№35/348	Компот из кураги(витаминиз. третьих блюда)	100	0.76	0.12	20,03	79,25	0.02	0.24	0,53	23,73	0.71
№ 54/122	Хлеб пшеничный Фрукты яблоки	40 100	1,52 0.40	0,16 0.30	9,84 10,30	47,00 65,50	0	0	0	0	0
Итого:		750	17,98	25,26	51,22	522,43	0,13	71,24	0,53	83,35	3
День 4 Обед ЧТ											

№ 41/41	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	50,00	0,00	1,00	0,00
№ 44/38	Суп картофельный с макаронными изделиями.	200/50	6,45	5,16	21,92	148,87	0,00	0,00	14,1	54	1,3
№62/279	Каша пшеничная молочная	150	5,57	5,44	27,29	182,80	0,51	0,15	2,49	84,45	4,97
№83/495	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,01	0,00	2,8	14,2	0,4
№ 54/122-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0	0	0	0	0
№ 4/71	Салат из свеклы, капусты и моркови	50	1,00	0,40	2,30	94,40	0,00	0,00	5,	11	0,3
Итого:											
-	Фрукты апельсины	40	0,40	0,20	18,20	83,00	0,02	0,02	3,6	13	2,5
Итого:		795	16,56	19,72	104,69	739,07	0,54	0,04	50,17	177,65	9,47
			Б	Ж	У		В₁	А	С	Са	Fe
День 5 Обед ПТ											
№ 96/381	Котлеты куринные	100	10,50	13,00	11,44	196,20	0,00	0,00	0,00	36	2,24

№41/312	Пюре из картофеля	100	5,82	9,74	50,00	298,47	0,39	0,09	0	93,84	2,39
№45/45	Салат винегрет овощной	50	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	0,00	6,5	13,92	0,51
№ 35/349-	Компот из сухофруктов(витам инизация третьих блюд)	200	0,04	0,00	15,20	94,20	0.01	0	1,08	6,40	0,18
№ 107/209	Яйцо отварные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,3	0,10	0,00	22,0	1,0
№ 54/122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00		0	0	0	
	Фрукты-бананы	80	0,40	0,40	12,10	55,00	0,02	0,04	5,9	22	2,7
Итого:		610	25,72	31,77	113,78	857,75	1,26	0,19	13,48	194,12	9,02
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
День 6 Обед СБ											
№ 1/102	Суп гороховый с курицей	150/50	2,90	3,71	3,70	56,88	0,04	0.13	5,84	28,96	1,03
№15/302	Макароны отварные	150	8,70	9,30	57,00	336	0.16	0.00	0	1,5	1.5
№15/302	Сардельки	60	10,90	12,00	2,50	118,00	0,16	0,00	0,00	7,1	2,8
№274/693	Какао (витаминизация третьих блюд)	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0.01	0.00	1,08	6,40	0.18
№ 54/122	Хлеб пшеничный	40	3,03	0,32	19,,68	56,88	0,04	0,05	6,5	13,92	0,00

№11/120	Салат винегрет	50	0,81	3,71	5,06	56,88	,0,40	0,05	6,5	13,92	0,51
	Фрукты киви	50	0.40	0.40	12,10	55,99	0.02	0.04	-5,9	22	2,7
Итого:		780	30,26	31,47	125,53	853,40	0.83	0,22	20,82	83,782	5,72
День 7 ПН											
№41/41	Масло сливочное	10	0,00	12,30	0,15	124,50	0,00	88,50	0,00	1,50	0,00
№ 5/175	Каша рисовая молочная	150	2,70	5,41	18,49	128,90	0,08	0,05	0,57	6,05	0.50
№123/1	Суп гороховый с картофелем и курицей	200/50	2,90	2,42	3,70	72,32	0,00	0.00	14,1	54	1,3
№4/71	Салат из свежих огшурцов и помидоров	50	1,00	0,40	2,30	21,0	0,06	0,00	5	11,5	0.3
№ 35/349	Компот из сухофруктов(вита мизация третьих	200	0.04	0.00	24.76	94,20	0.01	0.00	1,08	6,40	0.18

№54/122	блюд) Хлеб пшеничный	40	3,03	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0
Итого:											
-	Фрукты яблоки		0,00	0,00	12,00	55,00	0,00	0,02	0,8	0,14	1,9
Итого:		740	9,67	20,85	81,08	589,72	0,015	88,57	21,55	79,59	4,18
			Б	Ж	У		В₁	А	С	Са	Fe
День 8 ВТ											
№6/49	Салат из капусты и зеленого горошка	50	0,00	12,30	0,15	112,50	0,40	0,01	4,05	43,66	5,48
№19/302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,75	4,06	25,76	162,50	0,07	0,77	0	9,8	0,80
№ 128/145	Суп картофельный с фасольюи говядиной	150/60	3,01	1,16	5,43	114,75	0.00	0.00	14,1	54	1,3
№33/377	Чай с лимоном	200	0,24	0,00	12,84	49,18	0,01	0,01	3,67	12.55	18,42
№54/122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0
Итого:											

-	Фрукты апельсины	100	11,56	8,40	30,09	134,73	0,02	0,02	3,6	13	2,5
Итого:		720	22,60	26,24	93,95	667,66	0,05	0,81	25,42	133	28,5
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
День 9 Обед СР											
№ 128/53	Салат из отварной свеклы и зеленого горошка	50	1,13	4,56	4,09	64,00	0.00	0,00	0,00	16,45	0,61
№ 45/43	Суп молочный с рисом	200	5,76	6,63	18,28	156,00	0	0	0	19,62	0,22
№ 35/348	Компот из кураги(витаминизация третьих блюд)	100	0.76	0,12	20,03	79,25	0.02	0,24	0,53	23,73	0.71
№18291	Плов с курицей и чечевицей	150/150	19,40	9,50	34,70	301,00	0,07	0,77	0	9,8	0,80
№41/41	Сливочное масло	10	0.00	12,30	0,15	112,50	0,00	59,00	0,00	1,50	0,00
№ 54/122	Хлеб пшеничный	40	3,03	0.32	19,68	94,00	0	0	0	0	0
-	Фрукты яблок	100	0,00	0,00	12,00	55,00	0,02	0,03	13,6	31	0,6
Итого:		740,00	30,08	33,43	108,78	861,75	0,11	60,04	14,13	102,1	2,94
День 10 ЧТ											

№15/302	Макароны отварные	200	5,82	9,74	50,0	298,47	0,16	0,00	0,00	1,5	2,3
№ 96/381	Котлеты куринные	100	10,50	13,00	11,44	196,2	0,00	0,00	0,00	36,0	2,24
№35/349	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	15,2	94,0	0,00	0,00	2,8	14,2	0,4
№54/122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0			
№45/45	Салат Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	0,00	6,5	13,92	0,51
№ 107/209	Яйцо отварные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,3	0,10	0,00	22,0	1,0
Итого:											
-	Фрукты Бананы	80	0,4	0,4	12,1	55	0,02	0,02	3,6	11,5	2,5
Итого:		720	25,72	31,77	113,78	857,75	0,52	0,12	12,9	99,12	8,95

День 11 Обед ПТ											
№41/41	Масло сливочное	10	0,00								
№44/38	Суп картофельный с макаронными изделиями и	200/50	6,45	5,16	21,91	148,87	0,00	0,00	14,1	54	1,3

№5/17 5	курицей Каша пшеничная	150	5,57	5,44	27,29	182,8 0	0.00	0,00	5,57	0,00	0,00
№34/51	Салат из свеклы и морковки	50	0,72	4,16	5,68	102	0.00	0,00	4	24	0,8
№32/359	Кисель(витаминизация третьих блюд)	200	1,20	1,33	10,27	55,35	0,01	0,00	0,54	50,16	0,06
№54/122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0	0
	Фрукты яблоки	100	0,00	0,00	12,00	55	0,02	0,04	5,9	22	2,7
Итого:		750	16,98	16,41	96,84	638,0 2	0,03	0,04	26,11	150,16	4,86
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
День 12 Обед СБ											
№69/36	Суп картофельный с бобовыми и курицей	200/50	6,5	5,2	22,09	150,0 0	0.00	0.00	0,00	35,89	1 . 0 0

№41/23 0	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	6,10	29,00	229,00	0,00	0,00	0	5	0,5
№35/34 8	Кампот из кураги(витаминиза ция третьих блюд)	200	0,76	0,12	20,03	79,25	0,02	0,24	0,53	23,73	0,71
№54/12 2	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0,	0	0	0
№ 41/141	Масло сливочное	10	0,00	12,30	0,15	112,50	0,00	88,50	0,00	1,50	0,00
№6/49	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,98	5,05	3,27	66,23	0,04	0,00	6,5	13,92	0,51
	Фрукты Апельсины	120	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	0,02	3,6	13	2,5
Итого:		760	15,38	29,49	104,0 2	775,36	0,08	88,76	10,63	93,04	5,22
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	