|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |

1 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Каша пшеничная с курицей | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа пшеничная | 76 | 4,05 | 4,65 | 23,4 | 151,5 | 27 | 83 | 233 | 2,7 | 0,08 | 0 | 0 |
|  | Курица | 38 | 26,2 | 18,5 |  | 314 | 16 | 27 | 228 | 3 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,8 | 0,10 | 71 | 1,50 | 0 | 3 | 0 | 00 | 0 | 88,5 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0003 | 15,0 | 60,0 | 6 | 0 | 0 | 0,40 | 0 | 0 | 0 |
|  | ИТОГО: | 524 | 30,7 | 28,87 | 38,14 | 596,5 | 50,5 | 110 | 464 | 5,11 | 0,08 | 0 | 88,5 |

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Каша рисовая со сгущенкой | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис отварной | 28 | 3,15 | 13,65 | 37,5 | 285 | 8 | 50 | 150 | 172 | 0,8 | 0 | 0 |
|  | Сгущенка | 4,56 | 38,6 | 6,24 | 21,38 | 157 | 307 | 34 | 219 | 0,206 | 0 | 0 | 28 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,8 | 0,10 | 71 | 1,50 | 0 | 3 | 0 | 00 | 0 | 88,5 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0003 | 15,0 | 60,0 | 6 | 0 | 0 | 0,40 | 0 | 0 | 0 |
|  | ИТОГО: | 442,56 | 7,11 | 27 | 73,68 | 573,40 | 322,5 | 84 | 372 | 172,6 | 0,8 | 0 | 116,5 |

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Каша гречневая с тушенкой | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа гречневая | 76 | 7,1 | 6,5 | 52,8 | 283,2 | 20 | 200 | 298 | 6,6 | 0,22 | 0 | 0,02 |
|  | Говядина тушенная | 18,5 | 3,44 | 5,7 | 1,53 | 71 | 14 | 19 | 178 | 264 |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,8 | 0,10 | 71 | 1,50 | 0 | 3 | 0 | 00 | 0 | 88,5 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0003 | 15,0 | 60,0 | 6 | 0 | 0 | 0,40 | 0 | 0 | 0 |
|  | ИТОГО: | 504,5 | 10,55 | 18,20 | 68,71 | 560,37 | 41,5 | 219 | 479 | 271 | 0,22 | 0 | 88,7 |

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Макароны отварные с курицей | 150-200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные | 28 | 3,15 | 10,6 | 37,5 | 285 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 | 0,17 | 0 | 25,20 |
|  | Курица | 38 | 26,2 | 18,5 |  | 314 | 16 | 27 | 228 | 3 |  |  |  |
|  | Масло растительное | 9 | 0 | 23 | 0 | 26.5 | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0003 | 15,0 | 60,0 | 6 | 0 | 0 | 0,40 | 0 | 0 | 0 |
|  | ИТОГО: | 447 | 31,5 | 44,40 | 45,3 | 550,8 | 27,83 | 52,34 | 272,60 | 4,73 | 0,17 | 0 | 25,20 |

5-день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Каша рисовая с изюмом | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис отварной | 28 | 3,15 | 10,6 | 37,5 | 285 | 143 | 00 | 00 | 0.44 | 0,06 | 0,05 | 1,5 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,8 | 0,10 | 71 | 1,50 | 0 | 3 | 0 | 00 | 0 | 88,5 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0003 | 15,0 | 60,0 | 6 | 0 | 0 | 0,40 | 0 | 0 | 0 |
|  | Изюм | 10 | 2 | 6,2 | 26,25 | 34,45 | 49 | 33 | 97 | 2,07 | 0,01 | 1,08 | 0 |
|  | ИТОГО: | 448 | 5,25 | 26,13 | 78,30 | 450,45 | 199,5 | 33 | 100 | 2,91 | 0,07 | 1,13 | 90 |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0003 | 15,0 | 60,0 | 6 | 0 | 0 | 0,40 | 0 | 0 | 0 |
|  | Печенье | 38 | 2,32 | 10,03 | 26,6 | 201,44 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 00 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 238 | 2,34 | 10,03 | 41,6 | 261,44 | 19,02 | 17,53 | 41,58 | 1,2 | 0,08 | 0 | 0 |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Каша пшеничная с курицей | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа пшеничная | 76 | 4,05 | 4,65 | 23,4 | 151,5 | 27 | 83 | 233 | 2,7 | 0,08 | 0 | 0 |
|  | Курица | 38 | 26,2 | 18,5 |  | 314 | 16 | 27 | 228 | 3 |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,8 | 0,10 | 71 | 10 | 0,08 | 7,8 | 0,10 | 71 | 1,50 | 0 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0003 | 15,0 | 60,0 | 200 | 0,2 | 0,0003 | 15,0 | 60,0 | 6 | 0 |
|  | ИТОГО: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Каша рисовая со сгущенкой | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис отварной | 28 | 3,15 | 13,65 | 37,5 | 285 | 8 | 50 | 1509 | 1 |  |  |  |
|  | Сгущенка | 4,56 | 38,6 | 6,24 | 21,38 | 157 | 307 | 34 | 219 | 0,206 |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,8 | 0,10 | 71 | 1,50 | 0 | 3 | 0 | 00 | 0 | 88,5 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0003 | 15,0 | 60,0 | 6 | 0 | 0 | 0,40 | 0 | 0 | 0 |
|  | ИТОГО: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Каша гречневая с тушенкой | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа гречневая | 76 | 7,1 | 6,5 | 52,8 | 283,2 | 20 | 200 | 298 | 6,6 | 0,22 | 0 | 0,02 |
|  | Говядина тушенная | 18,5 | 3,44 | 5,7 | 1,53 | 71 | 14 | 19 | 178 | 264 |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,8 | 0,10 | 71 | 1,50 | 0 | 3 | 0 | 00 | 0 | 88,5 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0003 | 15,0 | 60,0 | 6 | 0 | 0 | 0,40 | 0 | 0 | 0 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Макароны отварные с курицей | 150-200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные | 28 | 3,15 | 10,6 | 37,5 | 285 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 | 0,07 | 0 | 25,20 |
|  | Курица | 38 | 26,2 | 18,5 |  | 314 | 16 | 27 | 228 | 3 |  |  |  |
|  | Масло растительное | 9 | 0 | 23 | 0 | 26.5 | - | - | - | - | - | - | - |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0003 | 15,0 | 60,0 | 6 | 0 | 0 | 0,40 | 0 | 0 | 0 |
|  | ИТОГО: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

11 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Каша рисовая с изюмом | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис отварной | 28 | 3,15 | 10,6 | 37,5 | 285 | 143 | 00 | 00 | 0.44 | 0,06 | 0,05 | 1,5 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,8 | 0,10 | 71 | 1,50 | 0 | 3 | 0 | 00 | 0 | 88,5 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0003 | 15,0 | 60,0 | 6 | 0 | 0 | 0,40 | 0 | 0 | 0 |
|  | Изюм | 10 | 2 | 6,2 | 26,25 | 34,45 | 49 | 33 | 97 | 2,07 |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  |  |  |  | 450 |  |  |  |  |  |  |  |

12 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0,0003 | 15,0 | 60,0 | 6 | 0 | 0 | 0,40 | 0 | 0 | 0 |
|  | Вафли | 38 | 2,32 | 10,03 | 26,6 | 201,44 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 00 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

У Т В Е Р Ж Д А Ю

ДИРЕКТОР МКОУ «ГЕЛЬХЕНСКАЯ СОШ-ДЕТСАД»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.РАМАЗАНОВ

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_Г.

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Начальник ГО Роспортребнадзора

по РД г.Дербент

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Алигузелов Н.А.

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020Г.

**Примерное двухнедельное сбалансированное меню**

**для учащихся 1-4 классов муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Гельхенская средняя общеобразовательная школа – детсад»**

**с.Гельхен**

**на 2020- 21 уч. Год**

У Т В Е Р Ж Д А Ю

ДИРЕКТОР МКОУ «ГЕЛЬХЕНСКАЯ СОШ-ДЕТСАД»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.РАМАЗАНОВ

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_Г.

Примерное

2-недельное сбалансированное меню для учащихся 1-4 классов

МКОУ «Гельхенская СОШ-детсад»

(бесплатный завтрак для учащихся начальных классов)