РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Ортатюбинская средняя общеобразовательная школа» муниципального района «Ногайский район» ул. Курманалиева д.2, с. Ортатюбе, Ногайский район РД 368854 тел: 89894783600
E-mail:moaorts-tyube2010@yandex.ru ИНН/КПП 0525006154/ 052501001 ОГРН 1020501444336

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ «Ортатюбинская СОШ»
С.Б. Мезентова

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-Х КЛАССОВ

Обучающихся в 1-ю смену на 2020-2021 учебный год

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак в школе **326,51 – 740,34 ккал.**

Примерное 2-х недельное меню для учащихся начальных классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества			
		Гр., мл.	Б	Ж	У		В-1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	1- неделя												
	1- день												
420/1 2005	Макароны отварные с маслом	150	7,44		22,62	232,22	0,08	21,0		26,81	111,92		1,11
536/1 2010	Сосиски отварные	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12 ,8	84,8		0,96
959/12005	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
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	28	42	0,002
	салат свекольный	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0	5,70	21,09			0,80
	фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	0,02	4,60	14,84			1,86
	итого		22,18	17,42	97,37	770,56	0,28	21,03	11,6	173,34	292,22	36	4,182
	2- день												
041 2005	Плов из птицы	200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242		4,38
968 2005	Компот из сухофруктов	200	0,70	-	20,22	94,20	30,90	22	17,20	0,02	4,29		0
	Салат из моркови с яблоком	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	5,70	21,09	28	42	0,80
	фрукты												0,002
	итого		37,82	40,87	115,85	790,62	31,095	80,285	34,8	114,93	294,59	53,71	6,262

1-неделя

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества			
	Гр., мл.	Б	Ж	У		В-1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
3- день												
Каша рисовая молочная	150	7,43	12,57	38	285,00				46,93	25,18		
Творог со сметаной	150	20,7	18,89	24,49	336	0,108	0,35	0,89	271,68			1,2
Сок осветленный (пром.произв.)	200	1,01	0	11,20	46,0	0	0	2,0	7,0			0
Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30			1,40
итого		34,9	32,16	109,17	838,26	208	0,35	2,89	331,91	25,18		2,6
4- день												
Котлеты из говядины	50	7,78	5,78	17,92	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88			0,75
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,46	5,61	35,27	230,45	0,11	0,02	0	1,22			2,43
Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68			0,74
Чай с сахаром	200	0	0	13,45	28,00	11,0	0	0	11,0			0,70
кекс	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30			1,40
итого		24,05	16,59	145,86	762,13	11,31	14,4	16,84	59,08			6,07

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества			
	Гр., мл.	Б	Ж	У		В-1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
5- день												
Омлет натуральный	140	12,87	20,16	9,65	257,93	0,10	280	0,25	114,20			2,94
Икра кабачковая	50,0	0	3,50	3,90	45,0	0	0	0	0			0
Сок с мякотью(пром.произв.)	200	1,01	0	17,20	76,0	0	0	2,0	7,0			0
Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30			1,40
итого		**19,64**	**24,36**	**66,23**	**550,19**	**0,20**	**280**	**2,25**	**127,5**			**4,34**
6-день												
Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98			1,01
Сосиска отварная	55	10,20	13,25	7,21	132,20	0,02	0	0	12,0			0,90
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	54,20	0,03	0	5,88	16,76			0,79
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5			
Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30			1,40
Какао с молоком	200	4,50	3,79	24,50	132,8	0,04	0	1,20	113,0			0,90
итого		**24,52**	**32,15**	**92,6**	**665,1**	**0,33**	**55**	**25,48**	**185,54**			**5**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества			
	Гр., мл.	Б	Ж	У		В-1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
2- неделя												
7- день												
Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
Салат из свежей капусты с зеленным горошком	60	1,08	1,18	8,62	40,40	1,04	0	6,15	13,9			0,51
Сок осветленный(пром.производ.)	200	1,01	0	11,20	46,0	0	0	2,0	7,0			0
Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30			
фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	0,02	4,60	14,84			1,86
итого		**17,72**	**25,1**	**121,78**	**750,58**	**1,44**	**0,03**	**13,11**	**50,42**		**17,1**	**3,43**
8- день												
Макароны отварные с маслом	150	5,57	8,52	27,2	168,45	0,06	21,0	0	4,86			1,11
Гуляш из говядины	50	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17	1,28	24,36	194,69			2,05
Компот из сухофруктов	200	0,70	-	20,22	94,20	30,90	22	17,20	0,02			0
Салат из моркови с яблоком	65	1,08	1,40	8,62	40,40	0,05	0	6,25	24,28			1,08
Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	5,70	21,09			0,80
фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	0,02	4,60	14,84			1,86
итого		**25,29**	**20,66**	**121,54**	**688,05**	**31,31**	**44,3**	**58,11**	**235,5**			**6,9**

2-неделя

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества			
	Гр., мл.	Б	Ж	У		В-1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
9-день												
Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15		25,5	18,4	36,98	86,6	27,75	1,01
Тифтель из говядины	80	12,2	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2
Сок осветленный (пром.произв.)	200	1,01	0	11,20	46,0	0	0	2,0	7,0			0
Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30			1,40
Пряники (пром.произв.)	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0	0	0	0			0
итого		**24,23**	**19,19**	**118,24**	**704,41**	**0,18**	**48,5**	**20,52**	**85,28**	**219,7**	**53,45**	**3,61**
10-день												
Котлеты из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88			0,75
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,46	5,61	35,27	230,45	0,11	0,02	0	1,22			2,43
Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68			0,74
Чай с сахаром	200	0	0	13,45	28,00	11,0	0	0	11,0			0,70
кексы	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30			1,40
итого		24,05	16,59	135,79	762,13	11,31	14,4	16,84	59,08			6,07

2-неделя

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества			
	Гр., мл.	Б	Ж	У		В-1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
11- день												
Каша рисовая молочная	150	7,43	12,57	38	285	0,19		1,67	46,93			2,83
Яйцо отварное	40	5,8	4,60	0,28	63,0	0	0	0	22,0			1,0
Сок с мякотью(пром.произв.)	200	1,01	0	17,20	76,0	0	0	2,0	7,0			0
Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30			1,40
фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	0,02	4,60	14,84			1,86
итого		**20,28**	**18,15**	**118,11**	**707,5**	**0,32**	**0,02**	**8,27**	**97,07**			**7,09**
12 -день												
Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98			1,01
Сосиска отварная	40	10,20	13,25	7,21	132,20	0,02	0	0	12,0			0,90
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	54,20	0,03	0	5,88	16,76			0,79
Масло сливочное	5		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5			
Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30			1,40
Какао с молоком	200	4,50	3,79	24,50	132,87	0,04	0	1,20	113,0			0,90
	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
итого		**26,72**	**33,6**	**131,15**	**831,68**	**0,33**	**55**	**25,48**	**185,54**			**5**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества			
	Гр.,мл.	Б	Ж	У		В-1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
13 - день												
Омлет натуральный	140	12,87	20,16	9,65	257,93	0,10	280	0,25	114,20			2,94
Масло сливочное	10	4,1	0,05	37,5			29,5		0,05			
Салат из свеклы с зелёным горошком	60	1,00	2,51	4,91	54,20	0,03		5,88	16,76			0,79
Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10			6,3			1,4
Какао с молоком	200	4,50	3,79	2,50	132,8	0,04		1,2	113			0,90
итого		34,23	27,21	90,04	616,19	0,27	309,5	7,33	250,31			6,03
14 - день												
Макароны отварные	150	7,44		22,62	232,22	0,08	21,0		26,81	111,92		1,11
Гуляш из говядины	50	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17	1,28	24,36	194,69			2,05
Сок осветлённый	200	1,01	0	11,20	46,0	0	0	2,0	7,0			0
Салат из капусты белокочанной	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68			0,74
Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30			1,40
итого		26,96	13,51	77,36	602,52	1,12	22,28	43,12	253,48	111,92		2,14