**Утверждаю:**

**Согласовано Утверждаю**

 **Начальник ТО Управления Директор МКОУ**

**Роспотребнадзора РД в г. Кизилюрт «Новозубутлтнская СОШ им. М.М. Гусейнов**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Курбанов Н.Б.**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шамхалов М.М.**

 **« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.**

 **12-дневное меню**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ***1 ДЕНЬ*** |
| 201 | суп крестьянский с куриным мясом | 200/30 | 4,79 | 6,03 | 12,42 | 118,62 | 32,07 | 5,42 | 34,98 | 0,30 | 0,06 | 0,03 | 1,02 |
| 943 | Чай  | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
|   | ИТОГО: |   | 5,44 | 6,48 | 51,32 | 259,84 | 51,09 | 22,95 | 76,56 | 1,5 | 0,14 | 0,03 | 1,02 |
| ***2 ДЕНЬ*** |
| 688 | Макароны | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 | 0,08 | 0,00 | 28,00 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122,0 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 | 0,03 | 10 | 0 |
|   | ИТОГО: |   | 11,73 | 10,59 | 95,45 | 530,02 | 151,5 | 59,69 | 256,94 | 5,04 | 0,23 | 11,3 | 28,01 |
| ***3 ДЕНЬ*** |
| 304 | Плов из птицы | 30/ 150 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 | 45,1 | 47,5 | 199,3 | 2,19 | 0,06 | 1,01 | 48 |
| 943 | Чай  | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 33 | 10,5 | 67,5 | 0,4 | 0,02 | 0 | 0,08 |
|   | Кондитерские изделия | 15 | 3,86 | 4,1 | 24,26 | 138,38 | 12,98 | 1,5 | 0,44 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 |
|   | Хлеб пшеничный  | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
|   | ИТОГО: |   | 28,86 | 23,3 | 93,05 | 688,38 | 102,58 | 76 | 310,74 | 3,63 | 0,18 | 1,01 | 48,08 |
| ***4 ДЕНЬ*** |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 17,30 | 90,00 | 278,0 | 5,26 | 0,24 | 0,00 | 0,02 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122 | 14 | 90 | 0,56 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
|   | Кондитерские изделия | 15 | 3,86 | 4,1 | 24,26 | 138,38 | 12,98 | 1,5 | 0,44 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 |
|   | ИТОГО: |   | 17,77 | 15,75 | 122,43 | 704,06 | 165,3 | 123,03 | 410,02 | 6,66 | 0,38 | 1,3 | 0,03 |
| ***5 ДЕНЬ*** |
| 679 | Каша пшеничная  | 200 | 8,80 | 5,84 | 47,02 | 284,94 | 1,62 | 0,04 | 216,0 | 3,24 | 0,14 | 0,00 | 0,02 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122 | 14 | 90 | 0,56 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
|   | Кондитерские изделия | 15 | 3,22 | 3,42 | 20,22 | 115,32 | 10,82 | 1,25 | 0,37 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 |
|   | ИТОГО: |   | 15,99 | 13,43 | 117,63 | 658,68 | 147,46 | 32,82 | 347,95 | 4,63 | 0,28 | 1,3 | 0,03 |
| ***6 ДЕНЬ*** |
| 201 | Суп гороховый | 200/30 | 4,79 | 6,03 | 12,42 | 118,62 | 32,07 | 5,42 | 34,98 | 0,30 | 0,06 | 0,03 | 1,02 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122 | 14 | 90 | 0,56 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
|   | ИТОГО: |   | 8,76 | 10,2 | 62,81 | 377,04 | 167,09 | 36,95 | 166,56 | 1,66 | 0,18 | 1,33 | 1,03 |
| ***7 ДЕНЬ*** |
| 170 | борщ с мясом | 30/150 | 6,6 | 6,6 | 6,9 | 128 | 64 | 48,6 | 199,3 | 2,19 | 0,08 | 11,4 | 6 |
| 943 | Чай  | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
|   | ИТОГО: |   | 7,25 | 7,05 | 45,8 | 269,22 | 83,02 | 66,13 | 240,88 | 3,39 | 0,16 | 11,4 | 6 |
| ***8 ДЕНЬ*** |
| 206 | суп картофельный с бобами | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 30,46 | 28,24 | 69,74 | 1,62 | 0,18 | 4,65 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
|   | Сок фруктовый  | 100 | 2 | 0 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,4 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
|   | ИТОГО: |   | 6,84 | 4,67 | 61,42 | 315,27 | 59,52 | 65,89 | 112,33 | 2,82 | 0,29 | 8,66 | 0,01 |
| ***9 ДЕНЬ*** |
| 304 | Плов с бобами | 200 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 | 45,1 | 47,5 | 199,3 | 2,19 | 0,06 | 1,01 | 48 |
| 943 | Чай  | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 33 | 10,5 | 67,5 | 0,4 | 0,02 | 0 | 0,08 |
|   | Кондитерские изделия | 15 | 3,86 | 4,1 | 24,26 | 138,38 | 12,98 | 1,5 | 0,44 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 |
|   | Хлеб пшеничный  | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
|   | ИТОГО: |   | 28,86 | 23,3 | 93,05 | 688,38 | 102,58 | 76 | 310,74 | 3,63 | 0,18 | 1,01 | 48,08 |
| ***10 ДЕНЬ*** |
| 679 | Каша пшеничная  | 200 | 8,80 | 5,84 | 47,02 | 284,94 | 1,62 | 0,04 | 216,0 | 3,24 | 0,14 | 0,00 | 0,02 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122 | 14 | 90 | 0,56 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |
|   | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
|   | Кондитерские изделия | 15 | 3,22 | 3,42 | 20,22 | 115,32 | 10,82 | 1,25 | 0,37 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 |
|   | ИТОГО: |   | 15,99 | 13,43 | 117,63 | 658,68 | 147,46 | 32,82 | 347,95 | 4,63 | 0,28 | 1,3 | 0,03 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 ***11 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | наименование блюдаЗавтрак | Масса порции | Пищевые вещества (г) |  | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет овощной | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,45 |  |  | 37,58 | 22,88 | 15,79 | 0,54 |
|  | Суп рисовый с говядиной | 250/15 | 0,18 | 3,5 | 14,65 | 113 | 0,11 | 9,29 |  |  | 28,38 | 96,23 | 29,25 | 1,24 |
|  | Гречка отварная  | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 12 | 0,06 | 005 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
|  | Гуляш из говядины | 50/38 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 | 1,28 |  |  | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| **4** | Чай с сахаром с лимоном | 200/15/7 | 0,2 |  | 17,2 | 91 |  | 2,86 |  |  | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
|  | хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | ИТОГО 11день |  | 32,03 | 42,4 | 191,61 | 1086,56 |  |  |  |  |  |  |  |  |

***12 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. |  наименование блюдаЗавтрак | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fе |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофельное пюре с маслом | 150/10 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 12 | 0,06 | 005 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
|  | Яйцо отварное | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 |  | 0,1 |  | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1 |
|  | банан | 100 | 1,5 | 0.5 | 21 | 95 | 0,04 | 10 |  |  | 8 | 28 | 42 | 0,02 |
|  | Чай с сахаром с лимоном | 200/15/7 | 0,2 |  | 17,2 | 91 |  | 2,86 |  |  | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
|  | ИТОГО 12 день |  | 19,04 | 89,0 | 291,97 | 745,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |