**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 блюда  Завтрак | 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 блюда  Завтрак | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |