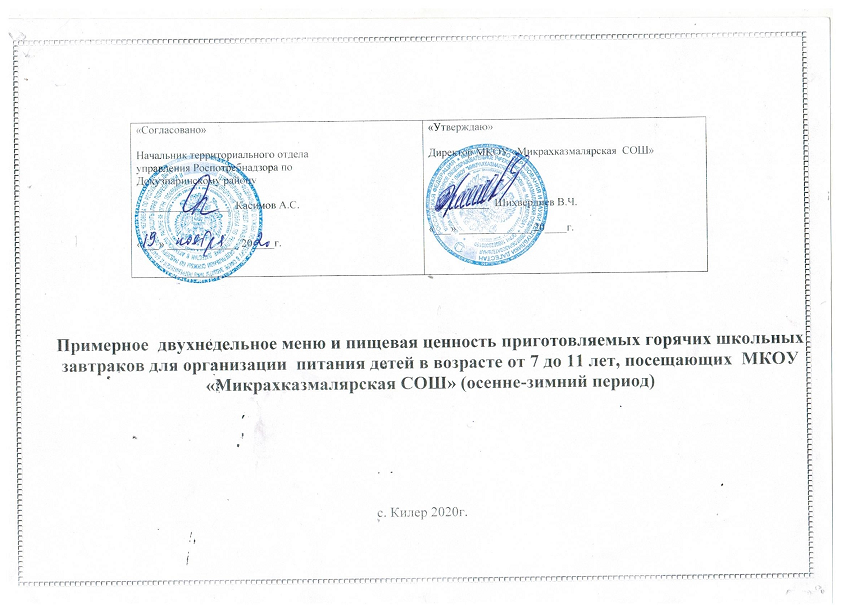
****

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»  Начальник территориального отдела  управления Роспотребнадзора по  Докузпаринскому району  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Касимов А.С.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г. | «Утверждаю»  Директор МКОУ «Микрахказмалярская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шихвердиев В.Ч.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г. |

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых горячих школьных завтраков для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, посещающих МКОУ «Микрахказмалярская СОШ» (осенне-зимний период)**

с. Килер 2020г.

**1 день: понедельник**

**завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества  мг | | | | | | Витамины  мг | | |
| Белки  г | Жиры  г | Углеводы г | Энергети ческая  ценность ккал | Ca | | Mg | | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  | |  | |  |  |
| 94 | Каша гречневая молочная | 200 | 5,97 | 5,48 | 17,08 | 141,60 | 160,88 | 46,46 | | 165,66 | | 1,13 | 0,11 | 0,91 | 30,60 |
| 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 |
| 1035 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  | |  | | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | | 2,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 42 | Сыр(Российский и др) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 132,0 | 5,25 | | 75,00 | | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 455 | 12,53 | 18,46 | 48,92 | 384,83 |  |  | |  | |  |  |  |  |

.

**2 день: (вторник)**

**завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества  мг | | | | | | Витамины  мг | | |
| Белки  г | Жиры  г | Углеводы г | Энергети ческая  ценность ккал | Ca | | Mg | | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
| 438 | Омлет натуральный | 140 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 114,20 | 19,50 | | 260,50 | | 2,94 | 0,10 | 0,25 | 345,00 |
| 10 | Зеленый горошек отварной консервированный | 25 | 0,745 | 1,297 | 1,56 | 20,9 | 5,362 | 5,2 | | 14,98 | | 0,17 | 0,027 | 2,75 | 0,17 |
| 951 | Кофе на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 1,16 | 34,00 | 7,00 | | 45,00 | | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 1035 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  | |  | | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | | 2,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 405 | 19,295 | 34,007 | 44,45 | 450,62 |  |  | |  | |  |  |  |  |

**3 день: (среда)**

**завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества  мг | | | | | | Витамины  мг | | |
| белки | жиры | углеводы | Энергети ческая  ценность | Ca | | Mg | | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  | |  | |  |  |
| 255 | Рыба припущенная | 80 | 15,54 | 0,95 | 0,25 | 72,0 | 15,60 | 7,50 | | 131,9 | | 0,41 | 0,04 | 1,13 | 6,00 |
| 694 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 36,98 | 27,75 | | 86,60 | | 1,01 | 0,14 | 18,17 | 25,50 |
| 9442005 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0 | 17,2 | 91 | 15,74 | 5,96 | | 7,3 | | 064 | 0 | 2,86 | 0 |
| 1035 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  | |  | | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | | 2,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 477 | 21,68 | 14,3 | 55,74 | 460,88 |  |  | |  | |  |  |  |  |

**4 день: (четверг)**

**завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества  мг | | | | | | Витамины  мг | | |
| белки | жиры | углеводы | Энергети ческая  ценность | Ca | | Mg | | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  | |  | |  |  |
| 463 | Сырники из творога со сметаной | 150/10 | 28,44 | 19,51 | 17,10 | 357,16 | 248,75 | 39,60 | | 350,70 | | 1,17 | 0,11 | 0,39 | 89,95 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122,0 | 14,00 | | 90,00 | | 0,56 | 00,4 | 1,30 | 00,1 |
| 1035 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  | |  | | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | | 2,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 400 | 34,84 | 31,78 | 60,43 | 662,99 |  |  | |  | |  |  |  |  |

**5 день: (пятница)**

**завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества  мг | | | | | | Витамины  мг | | |
| белки | жиры | углеводы | Энергети ческая  ценность | Ca | | Mg | | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  | |  | |  |  |
| 688 | Макаронные изделия с тертым сыром | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 5,83 | 25,34 | | 44,60 | | 1,33 | 0,07 | 0,00 | 25,20 |
| 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 |
| 1035 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  | |  | | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | | 2,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 420 | 9,7 | 13,97 | 63,57 | 390,77 |  |  | |  | |  |  |  |  |

**6 день: (суббота)**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества  мг | | | | | | Витамины  мг | | |
| белки | жиры | углеводы | Энергети ческая  ценность | Ca | | Mg | | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  | |  | |  |  |
| 168 | Каша рисовая молочная | 160 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161,00 | 4,70 | 16,40 | | 50,60 | | 0,36 | 0,02 | 0,00 | 20,00 |
| 1035 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  | |  | | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | | 2,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 12 | Кукуруза консервированная | 25 | 0,72 | 1,545 | 2,01 | 24,825 | 4,665 | 4,882 | | 1,445 | | 0,165 | 0,025 | 2,325 | 0,00 |
| 9442005 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0 | 17,2 | 91 | 15,74 | 5,96 | | 7,3 | | 064 | 0 | 2,86 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 432 | 6,12 | 14,055 | 66,02 | 437,455 |  |  | |  | |  |  |  |  |

**7 день: (Понедельник)**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества  мг | | | | | | Витамины  мг | | |
| белки | жиры | углеводы | Энергети ческая  ценность | Ca | | Mg | | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  | |  | |  |  |
| 94 | Каша пшенная молочная | 200 | 5,80 | 5,48 | 18,57 | 146,80 | 161,92 | 29,62 | | 155,78 | | 0,54 | 0,11 | 0,91 | 30,60 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | | 0,00 | | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 1035 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  | |  | | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | | 2,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 42 | Сыр (Российский и др) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 132,0 | 5,25 | | 75,00 | | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 455 | 12,36 | 18,46 | 50,41 | 390,03 |  |  | |  | |  |  |  |  |

**8 день: (вторник)**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества  мг | | | | | | Витамины  мг | | |
| белки | жиры | углеводы | Энергети ческая  ценность | Ca | | Mg | | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  | |  | |  |  |
| 167 | Каша рассыпчата рисовая с фруктами | 200/15 | 7,43 | 12,57 | 57,59 | 373,32 | 46,93 | 2,83 | | 0,19 | | 0,05 | 1,67 | 200 | 7,43 |
| 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 |
| 1035 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  | |  | | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | | 2,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 455 | 13,83 | 24,84 | 100,92 | 679,15 |  |  | |  | |  |  |  |  |

**9 день: (среда)**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества  мг | | | | | | Витамины  мг | | |
| белки | жиры | углеводы | Энергети ческая  ценность | Ca | | Mg | | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  | |  | |  |  |
| 390 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,63 | 192,17 | 23,52 | | 156,05 | | 0,33 | 0,08 | 1,09 | 36,72 |
| 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 |
| 1035 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  | |  | | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | | 2,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 42 | Сыр (Российский и др) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 132,0 | 5,25 | | 75,00 | | 0,15 | 0,01 | 0,11 | 39,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 455 | 12,8 | 19,08 | 51,54 | 401,86 |  |  | |  | |  |  |  |  |

**10 день: (четверг)**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества  мг | | | | | | Витамины  мг | | |
| белки | жиры | углеводы | Энергети ческая  ценность | Ca | | Mg | | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  | |  | |  |  |
| 467 | Пудинг творожный | 160 | 22,24 | 15,36 | 32,16 | 179,20 | 104,00 | 32,42 | | 291,57 | | 0,72 | 0,05 | 0,2 | 65,26 |
| 395 | Запеканка со свежими плодами с о сгущенным молоком рисовая | 200/20 | 6,20 | 10,62 | 56,75 | 268,69 | 115,34 | 24,56 | | 85,12 | | 0,66 | 0,03 | 0,72 | 0,09 |
| 951 | Кофе на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 1,16 | 34,00 | 7,00 | | 45,00 | | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 1035 | хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  | |  | | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | | 2,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 620 | 10,48 | 21,17 | 96,99 | 430,48 |  |  | |  | |  |  |  |  |

**11 день: (пятница)**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества  мг | | | | | | Витамины  мг | | |
| белки | жиры | углеводы | Энергети ческая  ценность | Ca | | Mg | | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  | |  | |  |  |
| 307 | Биточки (мясо или птица) | 80 | 9,70 | 13,92 | 7,89 | 196,00 | 56,00 | 15,40 | | 105,90 | | 1,01 | 0,04 | 0,26 | 64,00 |
| 688 | Макаронные изделия | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 21,12 | | 37,17 | | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |
| 9442005 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0 | 17,2 | 91 | 15,74 | 5,96 | | 7,3 | | 064 | 0 | 2,86 | 0 |
| 1035 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  | |  | | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | | 2,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 477 | **18,3** | **26,99** | **69,38** | **616,08** |  |  | |  | |  |  |  |  |

**12 день: (суббота)**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Названия блюд | Выход (гр.) | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества  мг | | | | | | Витамины  мг | | |
| белки | жиры | углеводы | Энергети ческая  ценность | Ca | | Mg | | P | Fe | B1 | C | A |
|  |  | |  | |  |  |
| 438 | Омлет натуральный | 140 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 114,20 | 19,50 | | 260,50 | | 2,94 | 0,10 | 0,25 | 345,00 |
| 1035 | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  | |  | | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | | 2,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 951 | Кофе на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 1,16 | 34,00 | 7,00 | | 45,00 | | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 10 | Зеленый горошек отварной консервированный | 25 | 0,745 | 1,297 | 1,56 | 20,9 | 5,362 | 5,2 | | 14,98 | | 0,17 | 0,027 | 2,75 | 0,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 405 | 19,295 | 34,007 | 44,45 | 449,81 |  |  | |  | |  |  |  |  |