|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **Согласовано:** | | **Начальник территориального отдела** | | **Отделения Управления Роспотребнадзора** | | **РД по г. Кизляру** | | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Каяев Т.Р.** | | **"\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.** | | |  | | --- | | **Утверждаю:** | | **Директор МКОУ "Бондареновская ООШ"** | |  | | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Султанахмедов И.И.** | |

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
горячих завтраков для организации питания детей 7-11 лет   
на базе муниципального казенного общеобразовательного учреждения**

**«Бондареновская основная общеобразовательная школа»**

**Кизлярского района Республики Дагестан**

# обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход  (гр.) | пищевые вещества | | |  | в | итамины, мг | |  | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Суп картофельный | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | 0,40 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 |
| Котлета | 75 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,65 | 13,12 | 136,42 | 21,07 | 2,15 |
| Макароны отварные | 150 | 5.52 | 5.295 | 35.325 | 211.095 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| Салат из капусты и моркови | 50 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,03 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| Чай | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,90 | 18,48 | 0 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Яблоко | 200 | 4 | 8 | 88 | 11 | 2 | 1.6 | 1 | 2 | 1 | 56 | 18 | 12 |

обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход  (гр.) | пищевые вещества | | |  | в | итамины, мг | |  | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Борщ со сметаной | 250/10 | 1,90 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 0,05 | 8,25 | 0,24 | 1,53 | 41,93 | 48,81 | 22,65 | 1,01 |
| Крылошки | 140 | 14,52 | 13,47 | 5,61 | 205,32 | 0,11 | 2,50 | 0,51 | 4,20 | 34,50 | 209,76 | 37,84 | 0,93 |
| Гречка | 150 | 8.73 | 5.43 | 45.0 | 263.80 | 0.09 | 3.59 | 0.03 | 0.13 | 26.64 | 58.70 | 18.55 | 0.67 |
| Салат из свеклы | 50 | 1,43 | 5,09 | 9,50 | 75,35 | 0,01 | 1,90 | 0 | 2,30 | 31,65 | 36,88 | 18,82 | 1,20 |
| Чай | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Банан | 200 | 4 | 8 | 88 | 11 | 2 | 1.6 | 1 | 2 | 1 | 56 | 18 | 12 |

**обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход  (гр.) | пищевые вещества | | |  |  | витамины, мг | |  | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Суп гороховый | 250 | 2.73 | 3.89 | 13.61 | 98.79 | 0,15 | 11,12 | 0,25 | 0,80 | 22,83 | 69,89 | 19,09 | 1,13 |
| Котлета | 75 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,65 | 13,12 | 136,42 | 21,07 | 2,15 |
| Макароны отварные | 150 | 5.52 | 5.295 | 35.325 | 211.095 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| Компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Апельсин | 200 | 4 | 8 | 88 | 11 | 2 | 1.6 | 1 | 2 | 1 | 56 | 18 | 12 |

**обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход  (гр.) | пищевые вещества | | |  |  | витамины, мг | |  | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Рассольник со сметаной | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 143,60 | 0,14 | 9,81 | 0,21 | 2,42 | 30,10 | 85,80 | 33,40 | 1,16 |
| Плов из отварной птицы | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 0,17 | 2,10 | 1,16 | 1,66 | 54,10 | 396,06 | 96,06 | 3,58 |
| Винегрет овощной | 50 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 | 0,04 | 5,34 | 0,20 | 4,54 | 21,40 | 39,91 | 18,03 | 0,75 |
| Сок | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Груша | 200 | 4 | 8 | 88 | 11 | 2 | 1.6 | 1 | 2 | 1 | 56 | 18 | 12 |

# обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход  (гр.) | пищевые вещества | | |  |  |  |  | витамины, мг | |  | | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У |  | Эн.ц. ккал. |  | В1 | С | А |  | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 | | 0,13 | | 10,12 | 0,24 | 0,40 | | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 |
| котлета | 75 | 10,68 | 11,72 | 5,74 |  | 176,75 |  | 0,08 | 0 | 0,05 |  | 0,65 | 13,12 | 136,42 | 21,07 | 2,15 |
| Каша пшеничная | 150 | 9,27 | 5,325 | 36,87 |  | 231,78 |  | 0,09 | 3,59 | 0,03 |  | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| Салат из капусты и моркови | 50 | 0,84 | 5,06 | 5,32 |  | 70,02 |  | 0,03 | 38,30 | 0,20 |  | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| чай | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 |  | 116,19 |  | 0 | 0 | 0 |  | 0 | 9,90 | 18,48 | 0 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 |  | 104,8 |  | 0,06 | 0 | 0 |  | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |

**обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход  (гр.) | пищевые вещества | | |  |  | витамины, мг | |  | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Борщ со сметаной | 250/10 | 1,90 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 0,05 | 8,25 | 0,24 | 1,53 | 41,93 | 48,81 | 22,65 | 1,01 |
| Тефтели | 70 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | 0,07 | 1,50 | 0,11 | 0,63 | 59,29 | 143,98 | 21,23 | 1,63 |
| Картофель тушеный | 150 | 3.195 | 6.06 | 23.295 | 160.45 5 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| Салат из свеклы | 50 | 1,43 | 5,09 | 9,50 | 75,35 | 0,01 | 1,90 | 0 | 2,30 | 31,65 | 36,88 | 18,82 | 1,20 |
| чай | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Яблоко | 16 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Итого |  | 20.955 | 37.0 | 116.675 | 858.73 5 | 0.34 | 16.46 | 0.56 | 6.27 | 232.21 | 458.02 | 150.56 | 7.57 |

**обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход  (гр.) | пищевые вещества | | |  |  | витамины, мг | |  | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Рассольник со сметаной | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 143,60 | 0,14 | 9,81 | 0,21 | 2,42 | 30,10 | 85,80 | 33,40 | 1,16 |
| Рагу из овощей и птицы | 250 | 15,38 | 19,59 | 18,20 | 308,58 | 0,17 | 10,3 5 | 0,39 | 3,18 | 28,59 | 185,54 | 39,38 | 2,20 |
| Салат из капусты и моркови | 50 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,03 | 38,3 0 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| Сок | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Итого |  | 26.31 | 37.35 | 81.6 | 663 | 0..42 | 62.4 6 | 0.8 | 10.32 | 130.66 | 404.28 | 124.02 | 7.85 |

**обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход  (гр.) | пищевые вещества | | |  |  | витамины, мг | |  | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Суп крестьянский | 250 | 2.31 | 7.74 | 15.43 | 140.59 | 0.05 | 8.25 | 0.24 | 1.53 | 41.93 | 48.81 | 22.65 | 2.01 |
| Картофель туш. | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 0,17 | 2,10 | 1,16 | 1,66 | 54,10 | 396,06 | 96,06 | 3,58 |
| Винегрет овощной | 50 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 | 0,04 | 5,34 | 0,20 | 4,54 | 21,40 | 39,91 | 18,03 | 0,75 |
| чай | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| банан | 200 | 4 | 8 | 88 | 11 | 2 | 1.6 | 1 | 2 | 1 | 56 | 18 | 12 |
| Итого |  | 46.04 | 68.87 | 128.43 | 1334.62 | 0.38 | 16.9 1 | 1.78 | 9.41 | 190.13 | 654.43 | 206.05 | 9.39 |

**обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход  (гр.) | пищевые вещества | | |  |  | витамины, мг | |  | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Суп гороховый | 250 | 2.73 | 3.89 | 13.61 | 98.79 | 0,15 | 11,1 2 | 0,25 | 0,80 | 22,83 | 69,89 | 19,09 | 1,13 |
| Крылашки | 140 | 14,52 | 13,47 | 5,61 | 205,32 | 0,11 | 2,50 | 0,51 | 4,20 | 34,50 | 209,76 | 37,84 | 0,93 |
| Гречка | 150 | 8.73 | 5.43 | 45.0 | 263.805 | 0.09 | 3.59 | 0.03 | 0.13 | 26.64 | 58.70 | 18.55 | 0.67 |
| Салат из свеклы | 50 | 1,43 | 5,09 | 9,50 | 75,35 | 0,01 | 1,90 | 0 | 2,30 | 31,65 | 36,88 | 18,82 | 1,20 |
| какао | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,90 | 18,48 | 0 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Хлеб ржаной | 16 | 1,65 | 4,46 | 15,84 | 99,09 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 37,92 | 11,28 | 0,93 |
| Итого |  | 27.945 | 34.17 | 116.775 | 857.995 | 0.45 | 19.1 1 | 0.79 | 7.43 | 148.72 | 518.83 | 131.58 | 15.99 |

# обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход  (гр.) | пищевые вещества | | |  |  | витамины, мг | |  | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Борщ со сметаной | 250/10 | 1,90 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 0,05 | 8,25 | 0,24 | 1,53 | 41,93 | 48,81 | 22,65 | 1,01 |
| Котлета | 75 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,65 | 13,12 | 136,42 | 21,07 | 2,15 |
| Рис отварной | 150 | 3.885 | 5.085 | 37.77 | 225.18 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0,19 | 3,67 | 49,95 | 16,22 | 0,33 |
| Салат из капусты и моркови | 50 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,03 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| чай | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,80 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Итого |  | 31.095 | 35.355 | 130.34 | 987.665 | 0.35 | 54.14 | 0.54 | 7.22 | 157.33 | 426.82 | 129.73 | 8.65 |

# обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход  (гр.) | пищевые вещества | | |  | в | итамины, мг | |  | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Котлета | 75 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,65 | 13,12 | 136,42 | 21,07 | 2,15 |
| Макароны отварные | 150 | 5.52 | 5.295 | 35.325 | 211.095 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| Салат из капусты и моркови | 50 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,03 | 38,30 | 0,20 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| Чай | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,90 | 18,48 | 0 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Сок | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,90 | 18,48 | 0 | 0,03 |
| Конфеты | 50 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Яблоко | 200 | 4 | 8 | 88 | 11 | 2 | 1.6 | 1 | 2 | 1 | 56 | 18 | 12 |

**обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| наименование блюда | выход  (гр.) | пищевые вещества | | |  |  | витамины, мг | |  | минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Котлета | 75 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,65 | 13,12 | 136,42 | 21,07 | 2,15 |
| Макароны отварные | 150 | 5.52 | 5.295 | 35.325 | 211.095 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| Компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Сок | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,90 | 18,48 | 0 | 0,03 |
| Конфеты | 50 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| Апельсин | 200 | 4 | 8 | 88 | 11 | 2 | 1.6 | 1 | 2 | 1 | 56 | 18 | 12 |