|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **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 |