

УТВЕРЖДЕН  
 Директор школы \_\_\_\_\_ Гумедгаджиев Р.А.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Примерное двухнедельное меню ГКОУ РД «Новоцилитлинская СОШ Гуместовского района» на 2020-21уч.г.



**1 день**

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
132	Каша манная молочная жидкая	200	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,5	0,4
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	121,98	0,04	0,04		7,8	0,42
	<b>Итого за день:</b>		<b>11,27</b>	<b>16,01</b>	<b>72,78</b>	<b>379,48</b>	<b>0,154</b>	<b>0,18</b>	<b>0,72</b>	<b>140,13</b>	<b>1,22</b>

**2 день**

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
133	Каша рисовая молочная	200	6,6	6	32,6	206	0,2	0,2	0,4	97,6	1,0
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	11,6	0,8
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,85	0,85	119,9	32,00	4,40
	<b>Итого за день:</b>		<b>10,45</b>	<b>14,85</b>	<b>82,05</b>	<b>498,6</b>	<b>2,05</b>	<b>1,05</b>	<b>120,3</b>	<b>141,4</b>	<b>6,20</b>

### 3 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг				минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В 2	С	В 2	Са	FE	С
	<b>Завтрак</b>												
47	Макароны с сосиской	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,1	0,22	0,9	184,4	1,5		
12	Салат из св.моркови	50	0,96	5,4	3,9	65,1	0,2	0,04	24,05	28,12	0,4		
д/п	Сок яблочный	150	0,62	0	19,05	79,1	0,03	0,05	6,0	30	0,3		
	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	121,98	0,04	0,04		7,8	0,42		
	<b>Итого за день:</b>		<b>87,42</b>	<b>16,43</b>	<b>80,01</b>	<b>512,35</b>	<b>0,37</b>	<b>0,35</b>	<b>39,05</b>	<b>84,32</b>	<b>1,52</b>		

### 4 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге т.цен ность ккал	Витамины ,мг				минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В 2	С	В 2	Са	FE	С
	<b>Завтрак</b>												
38	Суп картофельный с курицей	200	2,2	2,1	15,1	89	0,08	0,04	5,28	10,94	0,68		
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4		
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,85	0,85	119,9	32,00	4,40		
	<b>Итого за день:</b>		<b>6</b>	<b>4,10</b>	<b>52,2</b>	<b>282,5</b>	<b>0,94</b>	<b>0,89</b>	<b>125,6</b>	<b>51,54</b>	<b>5,48</b>		

## 5 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Ф Е
	<b>Завтрак</b>										
49	Суп с рисовой крупой	200	1,75	2,2	7,25	55,5	0,02	0,06	0,26	53,34	0,1
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
	Сыр порционный	15	4,1	4,18		53,97	0,01	0,01	0,11	144,0	0,14
	<b>Итого за день:</b>		<b>8,85</b>	<b>7,58</b>	<b>27,30</b>	<b>214,43</b>	<b>0.11</b>	<b>0,07</b>	<b>0.87</b>	<b>204,94</b>	<b>0,19</b>

## 6 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге т.цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Ф Е
	<b>Завтрак</b>										
190	Каша манная	200	6,2	8,1	26,8	204,5	0,1	0,01	0,8	159,3	0,6
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
д/п	Сок яблочный	150	0,62	0	19,05	79,1	0,03	0,05	6,0	30	0,3
	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	121,98	0,04	0,04		7,8	0,42
	<b>Итого за день:</b>		<b>8,89</b>	<b>15,07</b>	<b>66,83</b>	<b>442,58</b>	<b>1,17</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>200,6</b>	<b>1,32</b>

## 7 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Ф Е
	<b>Завтрак</b>										
127	Каша рисовая	200	4,54	5,86	42,66	245,34	0,06	0,06	0,01	61,87	1,36
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
	Сок яблочный	150	0,62	0	19,05	79,1	0,03	0,05	6,0	30	0,3
	<b>Итого за день:</b>		<b>5,21</b>	<b>10.01</b>	<b>61,76</b>	<b>361,94</b>	<b>1,09</b>	<b>0,11</b>	<b>6,01</b>	<b>96,87</b>	<b>1,9</b>

## 8 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Ф Е
	<b>Завтрак</b>										
4/9	Плов из мяса кур	200	19,2	17,4	34,8	368	0	0,2	0,14	23,2	1,8
12	Салат из св. моркови	50	0,96	5,4	3,9	65,1	0,2	0,04	24,05	28,12	0,4
	Сок яблочный	150	0,62	0	19,05	79,1	0,03	0,05	6,0	30	0,3
	<b>Итого за день:</b>		<b>20,78</b>	<b>22,44</b>	<b>57,22</b>	<b>512.1</b>	<b>0,23</b>	<b>0,29</b>	<b>30,19</b>	<b>81,32</b>	<b>1,14</b>

## 9 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг				минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В 2	С	С	Са	FE
	<b>Завтрак</b>											
204	Макароны отварные с курицей	150	5,76	0,83	31,14	155,10	0,09	0,03	0	7,49	1,22	
д/п	Сок персиковый	150	0,62	0	19,05	79,1	0,03	0,05	6,0	30	0,3	
	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	121,98	0,04	0,04		7,8	0,42	
	<b>Итого за день:</b>		<b>8,60</b>	<b>3,65</b>	<b>72,12</b>	<b>356,18</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>6,0</b>	<b>45,57</b>	<b>1,94</b>	

## 10 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг				минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В 2	С	Са	FE	
	<b>Завтрак</b>											
38	Суп картофельный с курицей	200	2,2	2,1	15,1	89	0,08	0,04	5,28	10,94	0,68	
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4	
	Сок персиковый	150	0,62	0	19,05	79,1	0,03	0,05	6,0	30	0,3	
	<b>Итого за день:</b>		<b>5,82</b>	<b>3,3</b>	<b>54,65</b>	<b>263,1</b>	<b>0,19</b>	<b>0,09</b>	<b>11,78</b>	<b>48,54</b>	<b>2,1</b>	

**11 день**

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
132	Каша манная жидкая	200	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,5	0,4
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
	Сок персиковый	150	0,62	0	19,05	79,1	0,03	0,05	6,0	30	0,3
	<b>Итого за день:</b>		<b>9,67</b>	<b>13,19</b>	<b>69,95</b>	<b>436,6</b>	<b>0,144</b>	<b>0,19</b>	<b>6,72</b>	<b>163,5</b>	<b>0.11</b>

**12 день**

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг			минеральные	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
133	Каша рисовая	200	6,6	6	32,6	206	0,2	0,2	0,4	97,6	1,0
149	Масло порционное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	1,0	0	0	0,5	0
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	11,6	0,8
	Сок персиковый	150	0,62	0	19,05	79,1	0,03	0,05	6,0	30	0,3
	<b>Итого за день:</b>		<b>10,27</b>	<b>14,05</b>	<b>81,50</b>	<b>488,9</b>	<b>1,23</b>	<b>0,25</b>	<b>6.4</b>	<b>139,7</b>	<b>1,11</b>

### 13 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен ность ккал	Витамины ,мг				минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В 2	С	В 2	Ca	FE	C
	<b>Завтрак</b>												
47	Макароны с сосиской	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,1	0,22	0,9	184,4	1,5		
12	Салат из св.моркови	50	0,96	5,4	3,9	65,1	0,2	0,04	24,05	28,12	0,4		
д/п	Сок абрикосовый	150	0,62	0	19,05	79,1	0,03	0,05	6,0	30	0,3		
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	11,6	0,8		
	<b>Итого за день:</b>		<b>85,2</b>	<b>13,61</b>	<b>58,08</b>	<b>557,17</b>	<b>0,33</b>	<b>0,31</b>	<b>39,05</b>	<b>88,12</b>	<b>2</b>		

### 14 день

№ Рец	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге т.цен ность ккал	Витамины ,мг				минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В 2	С	В 2	Ca	FE	C
	<b>Завтрак</b>												
38	Суп картофельный с курицей	200	2,2	2,1	15,1	89	0,08	0,04	5,28	10,94	0,68		
701	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	105	0,08	0	0,5	7,6	0,4		
	Сок персиковый	150	0,62	0	19,05	79,1	0,03	0,05	6,0	30	0,3		
	<b>Итого за день:</b>		<b>5,64</b>	<b>3,3</b>	<b>54,65</b>	<b>173,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>11,78</b>	<b>48,54</b>	<b>1,11</b>		