

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МКОУ «СОШ №1
им. А.М. Ижаева с. Учкеек»
Кипкеева К.О.



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления
Роспотребнадзора
Бескакотов



Примерное меню

МКОУ «СОШ №1 им. А.М. Ижаева с. Учкеек»

на 2020-2021 учебный год

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Карачаево-Черкесской Республике
С.В. Бескакотов

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Гинияз / Гиниязов

Примерное 10 дневное меню (обеды) для обучающихся
возрасте от 7 до 11 лет осенне-зимний период с начальной 35% Вариант 2

ТК №	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
44	Суп из овощей	250	1,9	5,9	12,6	115,2	0,07	10,38	0	2,33	34,85	48,28	20,75	0,78
209	Котлеты припущенные из птицы	80-5	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	795	22,4	32,7	99,2	786,5	0,7	56,7	0,4	11,7	236,1	399,1	140,5	8,7
	2 день- Вторник													
	обед													
4	Салат из свежей карусеты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	6,2	0,0	3,0	9,0	10,2	5,5	0,2
43	Свекольник	250	2,2	4,5	12,0	97,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3

№	Наименование	80,0	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	12,5	22,5	16,3	0,5
189	Биточки мясные из говядины																
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	1,4	61,0	16,3	0,5		
463	Соус томатный с овощами	20	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1		
282	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0		
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2		
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2		
	Итого	790	22,5	27,9	110,3	782,9	0,1	29,8	0,0	0,0	6,3	104,2	324,6	94,7	6,5		
3 день- Среда																	
	<i>обед</i>																
23	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5,7	45,2	0,0	4,0	0,0	0,0	1,6	21,3	24,4	12,4	0,8		
45	Суп картофельный с горохом	250	2,3	3,9	13,6	98,8	0,3	1,0	0,0	0,0	22,3	53,0	95,4	37,0	2,7		
202	Тефтели говяжьи с рисом	80	10,5	15,5	10,8	224,2	0,0	1,6	0,0	0,0	0,5	6,1	65,1	14,6	1,7		
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1		
222	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6		
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7		
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2		
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2		
	Итого	820	23,7	29,4	115,4	813,8	0,5	7,8	21,0	25,5	145,3	406,5	147,0	9,0			
4 день- Четверг																	
	<i>обед</i>																
9	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8		
37	Борщ с капустой белокачанной и картофелем со сметаной	10-250	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2		
172	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	9,4	2,0	6,3	160,3	0,0	2,4	0,8	0,8	0,8	25,9	70,9	27,0	0,5		
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0		
277	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,0	30,8	124,2	0,0	0,5	0,0	0,0	0,5	33,6	19,4	15,5	0,7		
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2		
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2		

	Итого	860	18,9	15,2	96,5	704,3	1,0	41,8	2,8	4,4	249,3	372,8	171,5	6,7
	5 день- Пятница													
	обед													
4	Салат из свежей карусы	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	6,2	0,0	3,0	9,0	10,2	5,5	0,2
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250												
189	Шницель из говядины	80,0	2,8	2,9	21,8	124,1	0,1	8,3	0,0	1,4	29,2	67,6	27,3	1,1
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
463	Соус томатный с овощами	20	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0,0	0,0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,6
282	Компот из свежих фруктов	200	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
114	Хлеб пшеничный	20	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
	Итого	790	28,0	26,6	124,8	848,6	0,4	15,8	0,0	5,8	92,3	473,3	214,1	10,3
	6 день- Понедельник													
	обед													
23	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5,7	45,2	0,0	4,0	0,0	1,6	21,3	24,4	12,4	0,8
56	Суп лапша домашняя	250	2,5	4,9	13,9	109,4	0,1	3,2	0,0	0,4	12,0	24,4	13,2	1,1
210	Курица в томатном соусе	120,0	24,5	31,6	5,4	534,3	0,1	1,4	0,2	0,8	45,2	168,5	20,0	2,1
227	Макаронные отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,1	0,0	0,0	1,0	4,9	37,2	21,1	1,1
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	830	37,4	45,3	108,1	1113,0	0,3	9,4	0,2	4,8	129,6	337,7	100,7	7,3
	7 день- Вторник													
	обед													
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
42	Рассольник ленинградский со сметаной	10-250	4,8	6,8	32,8	165,8	0,0	7,4	0,0	2,4	29,2	56,7	24,2	0,9
189	Котлеты из говядины	80,0	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0,0	0,0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,6

УЧЕТ
ПОТРЕБНОСТЕЙ
КАРДИОЛОГИЧЕСКОГО
РЕСПИРАТОРНОГО
ПЕЧАТНОГО
в Сер. 136

463	Соус томатный с овощами	20	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
282	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	<i>Итого</i>	805	30,1	33,6	139,5	933,5	0,6	27,7	0,3	9,5	158,1	573,7	248,3	13,4
8 день- Среда														
	<i>обед</i>													
9	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8
37	Борщ с капустой белокочанной и картофелем со сметаной	10- 250	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
209	Биточки из птицы	80-5	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	<i>Итого</i>	805	22,3	27,4	95,9	746,4	1,1	40,2	2,1	5,9	265,6	365,5	161,7	7,5
9 день- Четверг														
	<i>обед</i>													
4	Салат из свежей карусты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	6,2	0,0	3,0	9,0	10,2	5,5	0,2
45	Суп картофельный с горохом	250	2,3	3,9	13,6	98,8	0,3	1,0	0,0	22,3	53,0	95,4	37,0	2,7
202	Тефтели говяжьи с рисом	80	10,5	15,5	10,8	224,2	0,0	1,6	0,0	0,5	6,1	65,1	14,6	1,7
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
222	Каша пшеница рассыпчатая	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6
282	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	<i>Итого</i>	820	23,3	29,6	108,1	792,8	0,5	10,2	21,0	26,4	114,8	373,3	127,7	8,6
10 день- Пятница														
	<i>обед</i>													
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5

УТВЕРЖДЕНО
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО КАРАЧАЕВО-ЧЕРНОМОРСКОМУ
РЕСПУБЛИКЕ

43	Свекольник	250	2,2	4,5	12,0	97,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3
189	Биточки мясные из говядины	80,0	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	0,0	0,0	0,0	0,3	1,4	61,0	16,3	0,5
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	790	22,7	30,8	118,8	843,9	0,4	42,4	0,3	9,5	188,3	454,8	144,3	9,5

УПРАВЛЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ПО КАДАСТРОВОМУ РАБОТОУ
РЕГИСТРАЦИИ
Г. Ростов-на-Дону
с. Чесноковское, д. 130

