|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО:**  Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по РД в Ахтынском районе  А. С. Касимов | **УТВЕРЖДАЮ:**  Директор МКОУ «Ахтынская ООШ» |

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МКОУ «Ахтынская ООШ» на **2022 – 2023** уч. г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *I ДЕНЬ* | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| №ре- цептуры | Наименования  блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Эuергетu-  ческая ценность  ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  |  | Б | ж | у |  | в, | А | с | Са | р | Mg | Fe |
| 14/2010 | Помидоры  свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,036 | о | 15 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| 170  *12005* | Борщ из свежей  каnустые  картофелем | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 |  | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 041 2005 | Плов из nтицы | 55/200 | 30,92 | 36 57 | 5162 | 457,8 | о 07 | 58 | 1,08 | 54,7 | 242 | 57,68 | 2,66 |
| 968 2005 | Кисель из смеси  сухофруктов | 200 | 0,14 |  | 24,76 | 94,2 |  |  |  | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
| 1350  2002 | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | ИТОГО: |  | 37,12 | 41,69 | 115,52 | 820,03 |  |  |  |  |  |  |  |

-

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *2 ДЕНЬ* | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| № pe-  цептуры | Наименования  блюд | М.асса, r | Пищевые вещества | | | Эuерrети- ческая ценuость,  ккал | Вптамuны lltГ | | | Мuuеральные вещества, мr | | | |
| Б | ж | у | Bt | А | с | Са | р | Mg | Fe |
| 33 2010 | Салат из свеiСЛы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 |  | 5,7 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
| 200 2005 | Суп  картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 608 2005 | Котлеты из  говядины | l/50 | 7,78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | *0,05* | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| 679 2005 | Каша гречневая  рассыnчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 20,78 | 230,45 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,4 | 52,7 | 2,6 |
| 686 2005 | Компот из  кураги | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 1035  2005 | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряник пром.  производС'П!а | *50* | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 27,71 | 22,02 | 143,03 | 89St49 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *З ДЕНЬ* | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| .N pe.-  цептуры | Наименование блюд | Macca,r | Пищевые вещества | | | Эперrетп-  ЧeCIOUI  ценность, ккал | Витамины, мr | | | Мине | ральные вещества, мr | | |
| Б | ж | у | В1 | А | с | Са | р | Mg | Fe |
| 3612002 | Суn-хинкал с  говядиной | 250/25/50 | 4,67  14,23 | 5,86  1,91 | 5,9  028 | 99,09  75 | 0,05  0,04 | 0,01 | 0,86  0,28 | 8,96  6,56 | 78,64  116,5 | 11,72  15.13 | 2,37  1,18 |
| 244  2010 | МИНТАй  запеченный с овощами | *75П5* | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 0,1 | 0,01 | 3,35 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | 0,96 |
| 355 2005 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,045 | 0,045 | 0,113 | 1,755 | 89 | . 27,98 | 0,765 |
| 859 2002 | Компот из  свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 |  |  | 0,02 | 12,0 | 2,4 |  | 0,8 |
| 1035  2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
|  | ИТОГО: |  | 4041 | 22,14 | 87,01 | 728,26 |  |  |  |  |  |  |  |

-

*4 ДЕНЬ*

718,75

97,31

23,24

29,31

Итого:

69 6

13,36

048

64

40

Хлебржаной

0,18

3,6

6,4

1,08

0,01

80,58

20,02

0,78

150

Компот из кураги

686 2005

2.43

0,03

121 .

1,22

0,02

0,11

160,28

26,45

3,28

4,95

100

Каша mпешrчная рассыnчатая:

679 2005

0,58

14,66

39,86

7,32

10,5

10,5

0,08

71,18

11,51

2,16

0,93

*50*

Капуста тушеная

336 2010

144

16

114,4

31,2

16

о 03

*165*

10,88

16 88

80

Птица отваQ\_ная

637 2005

1,09

27

66,65

24,6

8,25

0,11

104,75

17,14

2,84

2,69

250

Суп картофельный с макарОШIЫМИ изделиями

208 2005

0,745

11,71

20,3

17,85

13,025

0,285

0,025

67,36

8,53

3,6

0,44

50

Салат из моркови с яблоком и

. изюмом

547-2010

Fe

Mg

р

Са

с

А

BJ

у

ж

Б

Минеральные вещества мг

Витамины мг

Энергетн- ческая ценность, ккал

Пищевые вещества

Масса, г

Наименование блюд

№ ре- цептуры

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *5 ДЕНЬ* | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| № pe-  цептуры | Ваименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетп-  ческая ценность,  ккал | Вотамины мг | | | Минеральпые вещества, мг | | | |
| Б | ж | у | в. | А | с | Са | р | Mg | Fe |
| *]'(g* 14  2010 | Салат из свежих  помидоров с  луком | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 |  | 20,48 | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| 204 2005 | Суп рисовый с  ГОВЯДИНОЙ  (харчо) | 250/15 | 0,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | 0,11 |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 3012005 | Птица\_1)'11!еная | 80/80 | ]7,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| 6882005 | Макароны  отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,08 | 28 |  | 6,48 | 9,56 | 23,16 | 1,48 |
| 8592005 | Компот из  свежихгруш | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,02 |  |  | 12 | 2,4 |  | 0,8 |
| 1035  2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  | **ИТОГО:** |  | 28,69 | 29,26 | 96,48 | 806,22 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *7 ДЕНЬ* | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| № pe-  цептуры | Наименование  блюд | Mаcca,r | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая ценность,  ккал | Витамины rг | | | Минеральпые вещества мг | | | |
| Б | ж | у | в, | А | с | Са | р | Mg | Fe |
| 45 2010 | Винегрет овощ. | 100 | 0,81 | 3,7 | 4,61 | 54,96 | 0,06 | о | 10,25 | 33,55 | 40,17 | 21,35 | 0,88 |
| 71 2005 | Суn-лаnша  домашняя с nтицей | 250!25 | 5,27 | 6,8 | 14,25 | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 4862005 | Рыба тушенная  с овощами | *15П5* | 13,87 | 4,85 | 6,53 | 150 | 0,075 | 5,63 | 1,44 | 19,32 | 126,38 | 15 | 0,81 |
|  | Сок (некrар)  фруктовый nром.nроиз-ва | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035  2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,002 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зефир nром.  nроизв. | 40 | 0,04 |  | 29,8 | 154 |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 2005 | Яблоко | 100 | 04 | 04 | 9,8 | 47 | о 03 |  | 10 | 10 | 75 8 |  | 22 |
|  | Итого: |  | 26,55 | 16,49 | 119J2 | 752,06 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *8 ДЕНЬ* | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| №  рецепту ры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетн- ческая ценность  ккал | Витамины IГ | | | Минеральные вещества,мг | | | |
| Б | ж | у | в1 | А | с | Са | р | Mg | Fe |
| 42 2004 | Салат из свежей  капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 |  | 32,45 | 37,37 | . 27,61 | 15.16 | 0,51 |
| 206 2005 | Cyn картофельный с  горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 |  | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 2442015 | Плов с мясом | 175 | 9 59 | 22,94 | 39,\_33 | 380,68 |  | 0,01 | 036 | 8,38 |  | 17 1 | 1,09 |
| 8592005 | Комnот из nлодов свежих | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,26 | 0,1 | 20,3 | 14,72 | 4,4 | 5,4 | 0,9 |
| 1350-  2005 ' | Чурек | 30 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 43,47 | 8,28 | 0,63 |
|  | ИТОГО: |  | 2053 | 33,97 | 11061 | 798,46 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *9 ДЕНЬ* | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| №  ре- цептуры | Наименование блюд | Масса,г | Пищевые вещества | | | Энерrетн- ческая ценность  ккал | Витамины мг | | | Минеральные вещества, 1г | | | |
| Б | ж | у | Br | А | с | Са | р | Mg | Fe |
| 558 2005 | Салат из  свеклы, моркови и зелен.rороmка | 60 | 0,84 | 4,85 | 3,38 | 60,91 | 0,024 |  | 3,35 | 18,09 | 24,04 | 12,59 | 0,45 |
| 187 2005 | Суп из свежей  каnусты с карт.  иrовядиной | *250115* | 6,05 | 5,46 | 18,57 | 113,25 | 0,072 |  | 18,54 | 45,3 | 82,58 | 51,89 | 1,53 |
| 252 2011 | Рыба заnечённая  в белом соусе | 100/100 | 20,56 | 15,16 | 4,96 | 230,2 | 0,075 | 6,1 | 1,24 | 9,32 | 168,5 | 13,4 | 0,51 |
| 681 2005 | Каша гречневая  рассыnчатая | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 0,06 | 12 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
|  | Сок (нектар)  фруктовый nром. произ-nа | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035  2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,002 |
|  | ИТОГО: |  | 33,36 | 35,79 | 96,81 | 801,13 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *lО ДЕНЬ* | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| №ре-  цептуры | Наименование  блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Эuергетп-  ческая  ценность,  ккал | Вuтамuны мг | | | Минеральные вещества мг | | | |
| Б | ж | у | в, | А | с | Са | р | Mg | Fc |
| 51 2005 | Салат из свеклы  скурагой и с изюмом | 60 | 1,08 | 3,0 | 15 | 91,32 | 0,028 | 0,84 | 4,51 | 29,57 | 0,28 | 16,54 | 1,12 |
| 187 2005 | Щи из свежей  каnусты со сметаной | 250/10 | 1,75 | 4,89 | 8,44 | 84,75 |  |  | 18,46 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 608 2005 | Шницель из  говядины | 80 | 12,22 | 9,24 | 12,56 | 183,5 | 0,08 | 23 | 0,12 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| 694 2005 | Пюре из  картофеля | 150 | 3,06 | 7,8 | 20,45 | 137,15 | 0,14 | 25,5 | 18.14 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 874 2005 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0.2 | 0,0 | 32,6 | 132,8 |  |  |  | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
|  | Хлебржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035  2005 | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | ИТОГО: |  | 22,51 | 25,52 | 113,47 | 749,95 |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО 10 дней | | | 7783,72 | | | | | | | | | | |
| ИТОГО на 1-го учащегося | | | 778;37ккал | | | | | | | | | | |