

«СОГЛАСОВАНО»

ИП Гандалов Ибрагим Абдулахадович
(Российская Федерация, Республика Дагестан, г. Кизляр)

Гандалов Ш.И.

2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ
«Кардоновская СОШ»

Б. Г. Абакаров
октябрь 2022г.



Двухнедельное меню горячего питания

для учащихся 1-4 классов

в МКОУ "Кардоновская СОШ"

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
I день													
Завтрак													
3	Омлет натуральный	100,00	9,08	2,11	7,13	133,61	84,51	14,43	192,77	2,18	0,07	0,19	0,15
6	Сосиска	50,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
16	Чай с сахаром	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	0,00
	Яблоко	100,00	0,54	0,54	12,71	38,13	12,71	0,00	11,91	2,86	0,03	13,51	0,00
	ИТОГО 1 день :		28,24	20,17	71,43	589,13	226,50	28,99	304,92	7,79	0,23	14,90	0,15
Обед													
35	Суп молочный с макаронами	111,00	4,74	5,33	16,28	149,15	118,40	22,57	114,18	0,34	0,59	0,68	0,21
42	Вареники	80,00	6,10	5,80	9,40	142,20	125,00	11,25	113,58	0,21	0,15	0,10	0,17
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сметана	8,00	0,29	2,07	0,33	21,37	9,12	0,93	6,31	0,02	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		16,21	14,06	64,73	558,55	264,51	39,31	254,81	1,52	0,81	3,11	0,38

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А
2 день													
Завтрак													
9	Каша ячневая	80,00	4,78	3,59	22,91	78,88	8,30	43,20	133,44	2,53	0,11	0,00	0,02
	Масло сливочное	2,00	0,02	2,43	0,34	0,00	0,22	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,18
7	Тефтели	45,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	0,14
22	Салат из зеленого горошка	30,00	2,53	2,02	13,47	71,06	18,23	17,68	50,96	0,58	0,09	9,35	0,58
	Сок осветленный	170,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Печенье	16,00	1,10	0,75	10,00	20,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО 1 день :			21,19	16,48	87,28	522,40	60,62	65,44	288,84	4,81	0,32	11,76	0,92

Обед													
29	Суп гороховый с курицей	220,00	3,19	3,24	8,86	120,50	30,46	28,20	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
10	Макароны с маслом	125,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	0,20
	Масло сливочное	3,00	0,04	3,41	0,48	0,00	0,31	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,15
2	Котлета говяжья	45,00	7,00	5,20	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	0,12
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	16,21	35,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Печенье	16,00	1,10	0,75	10,00	20,65	0	0	0	0	0	0	0
Итого на 1 день:			20,77	17,60	88,95	563,91	70,60	68,32	203,23	5,06	0,36	4,72	0,47

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
3 день													
Завтрак													
3	Омлет натуральный	100,00	9,08	2,11	7,13	133,61	84,51	14,43	192,77	2,18	0,07	0,19	0,15
6	Сосиска	50,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00
	Масло сливочное	2,00	0,03	2,77	0,39	0,00	0,25	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,14
	Кукуруза консервированая	24,00	1,01	0,18	5,17	26,78	0,20	0,05	0,20	0,17	0,01	0,03	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Печенье	16,00	1,10	0,75	10,00	20,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		26,40	19,54	62,61	550,67	108,95	29,04	293,79	4,20	0,17	2,55	0,29

Обед													
31	Суп картофельный с макаронами	220,00	2,91	8,3	21,02	229,54	17,82	0,00	0,00	0,90	0,12	17,37	0,00
15	Рис рассыпчатый	65,00	2,54	1,87	9,71	80,83	40,87	33,45	113,83	1,04	0,17	0,00	0,04
7	Тефтели	45,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,0 6	83,19	0,75	0,05	0,08	0,20
	Сок осветленный	160,00	1,07	0,00	12,96	85,96	7,79	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		18,22	17,86	71,42	663,03	92,64	38,01	217,76	3,64	0,41	19,80	0,24

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А
4 день													
Завтрак													
10	Макароны с маслом	125,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	0,20
6	Сосиска	50,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00
	Масло сливочное	1,00	0,01	1,35	0,19	0,00	0,12	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,07
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Сок осветленный	147,00	1,00	0,00	12,05	79,94	7,24	0,00	0,00	0,00	0,00	2,19	0,00
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яблоко	75,00	0,40	0,40	10,00	32,00	10,00	0,00	10,00	2,00	0,03	11,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		21,15	20,38	81,79	537,36	38,50	35,67	147,69	4,96	0,18	13,19	0,27
Обед													
29	Суп гороховый с курицей	220,00	3,19	3,24	8,86	120,50	30,46	28,20	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
11	Макароны	100,00	3,74	3,06	17,91	89,74	3,29	14,30	25,17	0,75	0,04	0,00	0,13
6	Сосиска	50,00	12,34	16,04	8,72	159,96	14,52	12,10	96,20	1,09	0,02	0,00	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Яблоко	91,00	0,54	0,54	12,71	38,13	12,71	0,00	11,91	2,86	0,03	13,51	0,00
16	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	
	Итого на 1 день:		28,23	27,15	92,58	693,52	178,26	59,16	223,76	8,17	0,38	19,36	0,13

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
5 день													
Завтрак													
14	Каша рисовая молочная	204,00	32,93	32,78	59,30	444,77	73,24	0,08	39,30	4,42	0,30	2,61	0,00
	Масло сливочное	4,00	0,08	7,92	1,11	0,00	0,72	0,00	1,66	0,00	0,00	0,00	0,40
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яблоко	91,00	0,50	0,50	11,77	35,31	11,77	0,00	11,03	2,65	0,03	12,51	0,00
	ИТОГО 1 день :		38,59	42,06	110,90	725,91	97,72	4,64	72,73	8,02	0,40	17,45	0,40
Обед													
40	Суп фасолевый с курицей	250,00	6,32	0,80	27,58	135,85	63,94	37,88	141,22	2,63	0,25	17,82	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
42	Вареники	112,00	8,54	8,12	13,16	215,60	175,00	15,75	159,01	0,29	0,21	0,14	0,24
	Сметана	5,00	0,20	1,41	0,22	14,53	6,20	0,63	4,29	0,01	0,00	0,00	0,00
	Печенье	16,00	1,10	0,75	10,00	20,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		21,14	11,56	83,67	624,06	257,13	58,82	325,26	3,88	0,53	20,29	0,24

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
6 день													
Завтрак													
9	Каша пшеничная	100,00	4,42	2,93	17,78	105,19	0,82	0,02	108,54	1,63	0,07	0,00	0,01
2	Котлета говяжья	45,00	7,00	5,20	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	1,30
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Сок осветленный	170,00	1,07	0,00	12,96	85,96	7,79	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	0,00
	Яблоко	90,00	0,50	0,50	11,77	35,31	11,77	0,00	11,03	2,65	0,03	12,51	0,00
	ИТОГО 1 день :		16,91	9,11	69,46	481,72	44,35	19,03	215,18	5,91	0,22	14,93	1,31
Обед													
31	Суп картофельный с макаронами	220,00	2,91	8,3	21,02	229,54	17,82	0,00	0,00	0,90	0,12	17,37	0,00
39	Пюре картофельное	110,00	5,03	9,27	43,97	182,60	63,14	0,00	0,00	1,80	0,24	39,05	0,00
41	Рыбная котлета	45,00	12,48	10,08	16,49	140,40	46,89	53,79	214,61	0,86	0,09	3,02	0,01
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	16,21	35,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Пряники	45,00	15,24	1,00	21,00	34,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		39,58	29,13	138,57	774,31	143,13	58,35	235,35	5,21	0,52	59,44	0,01

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
7 день													
Завтрак													
2	Биточек куриный	45,00	12,15	10,15	10,62	108,00	21,85	27,68	39,60	0,97	0,05	5,63	0,00
11	Макароны	100,00	3,74	3,06	17,91	89,74	3,29	14,30	25,17	0,75	0,04	0,00	0,13
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Сок осветленный	150,00	1,00	0,00	12,05	79,94	7,24	0,00	0,00	0,00	0,00	2,19	0,00
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		20,91	14,07	66,47	438,40	36,66	46,54	85,51	2,67	0,16	7,82	0,13
Обед													
4	Плов с курицей	120,00	13,84	12,67	14,16	226,76	0,06	8,08	0,18	3,50	29,28	28,80	0,12
36	Суп харчо с курицей	200,00	6,89	1,90	6,58	85,79	20,17	24,89	0,00	1,13	0,12	6,43	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Сок осветленный	176,00	1,00	0,00	12,00	85,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00
	Кексы	30,00	0,10	0,38	6,01	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		25,75	15,43	58,63	558,27	31,51	37,53	20,92	5,58	29,47	37,23	0,12

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	8 день												
	Завтрак												
35	Суп молочный с рисом	200,00	4,82	3,21	30,11	132,40	158,82	23,10	137,46	0,25	0,06	0,91	0,30
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Масло сливочное	3,00	0,04	3,41	0,48	0,00	0,31	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,15
	Сок осветленный	180,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Йогурт	95,00	3,55	1,65	9,82	49,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		13,39	8,75	73,12	419,42	171,12	27,66	158,91	1,20	0,13	3,24	0,45
	Обед												
27	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,45	12,85	21,20	184,30	35,50	21,00	42,56	0,95	0,04	8,23	0,00
9	Каша ячневая рассыпчатая	120,00	6,03	4,53	28,94	186,29	10,49	54,57	168,55	3,19	0,15	0,00	0,02
2	Люля	45,00	7,00	6,55	7,07	102,94	19,69	14,45	74,87	0,68	0,05	0,07	0,12
	Сок осветленный	175,00	1,00	0,00	12,00	85,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		19,40	24,41	89,09	710,85	77,46	94,58	306,72	5,77	0,31	10,63	0,14

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
10 день													
Завтрак													
41	Рыбная котлета	45,00	12,48	10,08	16,49	140,40	46,89	53,79	214,61	0,86	0,09	3,02	0,01
39	Пюре картофельное	100,00	4,53	8,35	39,61	164,50	56,88	0,00	0,00	1,62	0,22	35,18	0,00
	Хлеб	40,00	3,80	0,46	19,29	147,84	4,16	4,42	20,13	0,92	0,07	0,00	0,00
	Масло сливочное	3,00	1,17	2,15	10,20	42,38	14,65	0,00	0,00	0,41	0,06	9,06	0,00
	Сок осветленный	160,00	1,07	0,00	12,96	85,96	7,79	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	0,00
	Яблоко	81,00	0,43	0,43	10,05	30,16	10,05	0,00	9,42	2,26	0,02	10,68	0,00
	ИТОГО 1 день :		23,48	21,47	108,60	611,24	140,42	58,21	244,16	6,07	0,46	60,29	0,01

Обед													
33	Суп картофельный с курицей	200,00	2,42	1,90	5,21	96,95	17,23	20,74	51,18	0,78	0,09	8,00	0,00
9	Каша перловая	120,00	5,28	3,50	28,22	140,98	0,98	0,02	129,60	1,94	0,09	0,00	0,02
	Масло сливочное	2,00	0,02	2,43	0,34	0,00	0,22	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,18
6	Сосиска	50,00	12,34	16,04	8,72	159,96	14,52	12,10	96,20	1,09	0,02	0,00	0,00
	Хлеб	40,00	3,92	0,48	19,88	152,32	4,28	4,56	20,74	0,95	0,07	0,00	0,00
	Сок осветленный	200,00	1,06	0,00	12,83	85,11	7,71	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	0,00
	Печенье	16,00	1,10	0,75	10,00	20,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		26,14	25,10	85,20	655,97	44,94	37,42	298,23	4,76	0,27	10,33	0,20

