## УТВЕРЖДЕН

 Директор школы Омарова З.М.

« 01 .» \_\_\_февраль\_\_ \_\_\_2020 г

Примерное двухнедельное меню ГКОУ РД «Ибрагимотарская СОШ Тляратинского района» на 2019-20 уч.г.

## 1 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У | В 1 | В 2 | С  | Са  | F e |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  | **Итого за день:** |  | **9,05** | **13,19** | **50,85** | **357,5** | **0,114** | **0,14** | **0,72** | **133,5** | **0.8** |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У | В 1 | В 2 | С  | Са  | F e |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| д/п | Печенье  | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 0,8 |

 | Печенье  | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 0,8 |
|  | **Итого за день:** |  | **9,65** | **14,05** | **62,45** | **409,8** | **1,2** | **0,2** | **0.4** | **109,7** | **1,8** |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| В1 | В 2 | С  | Са  | F Е |

 | В 2 | С  | Са  | F Е |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  | **Итого за день:** |  | **85,2** | **13,61** | **58,08** | **390,37** | **0,33** | **0,31** | **39,05** | **76,52** | **1,2** |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| В1 | В 2 | С  | Са  | F Е |

 | В 2 | С  | Са  | F Е |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  | **Итого за день:** |  | **5,2** | **3,3** | **35,6** | **194** | **0,08** | **0,04** | **5,78** | **18,54** | **1,08** |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У | В 1 | В 2 | С  | Са  | F Е |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Суп молочный 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 |
|  | **Итого за день:** |  | **4,75** | **3,4** | **27,30** | **160,5** | **0.10** | **0,06** | **0.76** | **60,94** | **0,5** |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У | В 1 | В 2 | С  | Са  | F Е |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  | **Итого за день:** |  | **6,67** | **12,25** | **45,90** | **320,6** | **1,13** | **0,06** | **0,8** | **192,8** | **0,9** |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У | В 1 | В 2 | С  | Са  | F Е |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 127 | Каша рисовая молочная | 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 |
|  | **Итого за день:** |  | **4,59** | **10.01** | **42,71** | **282,84** | **1,06** | **0,06** | **0,01** | **66,87** | **1,6** |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У | В 1 | В 2 | С  | Са  | F Е |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  | **Итого за день:** |  | **20,16** | **22,44** | **38,17** | **433,1** | **0,2** | **0,24** | **24,19** | **51,32** | **1,12** |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| В1 | С  | Са  | F Е |

 | В 2 | С  | Са  | F Е |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  | **Итого за день:** |  | **6,38** | **0,83** | **50,19** | **234,20** | **0,11** | **0,08** | **6,0** | **37,49** | **1,52** |

**10день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У | В1 | В 2 | С  | Са  | F Е |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  | **Итого за день:** |  | **5,2** | **3,3** | **35,6** | **194** | **0,16** | **0,04** | **5,78** | **18,54** | **1,08** |

11 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У | В 1 | В 2 | С  | Са  | F e |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  | **Итого за день:** |  | **9,05** | **13,19** | **50,85** | **357,5** | **0,114** | **0,14** | **0,72** | **133,5** | **0.8** |

**12 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У | В 1 | В 2 | С  | Са  | F e |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| д/п | Печенье  | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 0,8 |

 | Печенье  | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 0,8 |
|  | **Итого за день:** |  | **9,65** | **14,05** | **62,45** | **409,8** | **1,2** | **0,2** | **0.4** | **109,7** | **1,8** |

**13 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| В1 | В 2 | С  | Са  | F Е |

 | В 2 | С  | Са  | F Е |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  | **Итого за день:** |  | **85,2** | **13,61** | **58,08** | **390,37** | **0,33** | **0,31** | **39,05** | **76,52** | **1,2** |

**14 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины ,мг | минеральные |
| Б | Ж | У |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| В1 | В 2 | С  | Са  | F Е |

 | В 2 | С  | Са  | F Е |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  | **Итого за день:** |  | **5,2** | **3,3** | **35,6** | **194** | **0,08** | **0,04** | **5,78** | **18,54** | **1,08** |