Утверждаю

Директор МКОУ «Узнимахинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ахмедова Р.М

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г

**Двухнедельное меню**

**горячего питания учащихся 1-4 классов**

**МКОУ «Узнимахинская СОШ»**

с.Узни Утверждаю:

Директор МКОУ «Узнимахинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ахмедова Р.М

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классах МКОУ «Узнимахинская СОШ»

1 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1ДЕНЬ/ понедельник*** | | | | | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **Вi** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| 14/2010 | Помидоры свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,04 | 0,00 | 15 | 8,40 | 15,60 | 12 | 0,54 |
| 170 /2005 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 120,50 | 0,05 |  | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 304\2010 | Плов из говядины | 80/130 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 | 0,06 | 48,00 | 1,01 | 45,10 | 199 | 47,50 | 2,19 |
| 868/ 2005 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 |  | 24,76 | 94,20 | 0,01 |  | 1,08 | 6,40 | 3,60 |  | 0,18 |
| 1035/  2005 | Хлеб. | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 |  | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
| 1350/2002 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 |  | 10,00 | 10,00 | 75,80 |  | 2,20 |
|  | **ИТОГО:** |  | 27,05 | **22,90** | **221,43** | **749,27** |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор МКОУ «Узнимахинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ахмедова Р.М

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классах МКОУ «Узнимахинская СОШ»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***2 ДЕНЬ/ вторник*** | | | | | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Вi** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| 33 2010 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 |  | 5,7 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
| 206/ 2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 |  | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,30 | 2,03 |
| 679 /2005 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0,02 | 0 | 12,98 | 208,50 | 67,50 | 3,95 |
| 608/2005 | Котлеты из говядины | 50 | 7,78 | 5,68 | 7,85 | 114,38 | 0,05 | 14,38 | 0,08 | 21,88 | 83,19 | 16,06 | 0,75 |
| 686 /2005 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 1035  2005 | Хлеб. | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 |  | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
|  | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 89,00 | 2,70 | 2,20 | 11,00 | 0,80 | 0,60 | 11,00 | 0,10 |
|  | **ИТОГО:** |  | **26,97** | **21,19** | **134,45** | **833,29** |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор МКОУ «Узнимахинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ахмедова Р.М

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классах МКОУ «Узнимахинская СОШ»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***3 ДЕНЬ/ среда*** | | | | | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Вi** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| 45/2010 | Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 | 0,06 | 0 | 10,25 | 23,20 | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 361 /2002 | Суп-хинкал с говядиной | 250/25/50 | 4,67  14,23 | 5,86  1,91 | 5,9 | 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 |
| 14,23 | 1,91 | 0,28 | 75,00 | 0,04 |  | 0,28 | 6,56 | 116,50 | 15,13 | 1,18 |
| 692/2005 | Картофель  отварной | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 21,00 | 21,00 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
| 859 /2005 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,02 | 0 | 0,02 | 12,00 | 2,40 |  | 0,80 |
| 1035  2005 | Хлеб. | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 |  | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **27,16** | **18,94** | **83,58** | **635,41** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор МКОУ «Узнимахинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ахмедова Р.М

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классах МКОУ «Узнимахинская СОШ»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***4 ДЕНЬ/ четверг*** | | | | | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Вi** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | мg | **Fе** |
| 38/2010 | Салат из моркови с яблоком и изюмом | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 0,05 | 0 | 6,25 | 24,28 | 44,00 | 30,75 | 1,08 |
| 208/ 2005 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 |  | 8,25 | 24,60 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| 637/2005 | Птица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 | 0 | 165,00 | 0,03 | 16,00 | 0 | 31,20 | 114,40 | 16,00 | 1,44 |
| 679 /2005 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 6,60 | 4,38 | 35,27 | 213,71 | 0,11 | 0,02 | 0 | 1,22 | 162,00 | 0,03 | 2,43 |
| 686 2005 | Сок(нектар ) фруктовый про.произ-ва | 200 | 1,00 | 0,03 | 24,00 | 94,00 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб. | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 |  | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
|  | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 89,00 | 2,70 | 2,20 | 11,00 | 0,80 | 0,60 | 11,00 | 0,10 |
|  | **Итого:** |  | **33,59** | **19,28** | **129,68** | **821,03** |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор МКОУ «Узнимахинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ахмедова Р.М

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классах МКОУ «Узнимахинская СОШ»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***5 ДЕНЬ/ пятница*** | | | | | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Вi** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | мg | **Fе** |
| 14/2010 | Салат из свежих помидоров с луком | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,10 | 0,06 |  | 20,42 | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| 204 /2005 | Суп рисовый с говядиной | 250/15 | 6,18 | 3,30 | 14,65 | 113,00 | 0,11 |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 532/2005 | Говядина отварная | 50 | 14,23 | 1,91 | 0,28 | 75,00 | 0,04 | 0 | 0,28 | 6,56 | 116,50 | 15,13 | 1,18 |
| 688 /2005 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,60 | 21,00 |  | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 859 /2005 | Компот из свежих груш | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,02 |  | 0,02 | 12,00 | 2,40 |  | 0,80 |
| 1035  2005 | Хлеб. | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 |  | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
|  | **ИТОГО:** |  | **31,10** | **16,59** | **92,05** | **659,72** |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор МКОУ «Узнимахинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ахмедова Р.М

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классах МКОУ «Узнимахинская СОШ»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***6 ДЕНЬ /суббота*** | | | | | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Вi** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| 558/2005 | Салат из свеклы, моркови и зел.горошка | 60 | 0,84 | 4,85 | 3,38 | 60,91 | 0,024 |  | 3,35 | 18,09 | 24,04 | 12,59 | 0,45 |
| 197 /2005 | Рассольник с перловой крупой | 250 | 2,10 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 0,10 |  | 7,54 | 26,45 | 71,95 | 25,90 | 0,98 |
| 591/2005 | Гуляш из говядины | 80/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 0,17 |  | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 694/2005 | Пюре из картофеля | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 25,50 | 18,17 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 868/2005 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,40 | 3,60 | 0 | 0,18 |
| 1035/2005 | Хлеб | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 |  | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **29,6** | **33,12** | **93,59** | **695,48** |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор МКОУ «Узнимахинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ахмедова Р.М

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классах МКОУ «Узнимахинская СОШ»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***7 ДЕНЬ/понедельник*** | | | | | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Вi** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | мg | **Fе** |
| 45 2010 | Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 | 0,06 |  | 10,25 | 23,20 | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 208/2005 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 |  | 8,25 | 24,60 | 66,65 | 27,00 | 1,09 |
| 301/2005 | Птица тушенная | 80 | 17,65 | 14,58 | 4,70 | 221,00 | 0,05 | 43,00 | 0,02 | 54,50 | 132,90 | 20,30 | 1,62 |
| 679/2005 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 12,98 | 208,50 | 67,50 | 3,95 |
| 686 /2005 | Сок(нектар ) фруктовый про.произ-ва | 200 | 1,00 | 0,03 | 24,00 | 94,00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035/2005 | Хлеб. | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 |  | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
|  | Пряник пром.произв. | 50 | 2,20 | 1,45 | 38,55 | 166,50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **36,20** | **31,16** | **152,32** | **1025,67** |  |  |  |  |  |  |  |

22

Утверждаю:

Директор МКОУ «Узнимахинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ахмедова Р.М

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классах МКОУ «Узнимахинская СОШ»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***8 ДЕНЬ/ вторник*** | | | | | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецепту ры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Вi** | **А** | с | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| 43/ 2004 | Салат из свежей капусты. | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 0,00 | 19,47 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 |
| 206 /2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 |  | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 304 /2010 | Плов из птицы | 100/160 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 0,08 | 60,00 | 1,26 | 56,38 | 249,13 | 59,38 | 2,74 |
| 859 /2005 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,02 |  | 0,02 | 12,00 | 2,40 | 0 | 0,80 |
| 1035  2005 | Хлеб. | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 |  | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
|  | Пряник пром.произв. | 50 | 2,20 | 1,45 | 38,55 | 166,50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша свежая | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47,00 | 0,06 |  | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
|  | **ИТОГО:** |  | **38,40** | **32,04** | **161,23** | **1096,11** |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор МКОУ «Узнимахинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ахмедова Р.М

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классах МКОУ «Узнимахинская СОШ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***9 ДЕНЬ/ среда*** | | | | | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | | | | | |
| № ре­цептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети­ческая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | ж | **У** | Вi | **А** | С | Са | **Р** | Мg | Fе |
| 558 /2005 | Салат из свеклы, моркови и зел.горошка | 60 | 0,84 | 4,85 | 3,38 | 60,91 | 0,024 |  | 3,35 | 18,09 | 24,04 | 12,59 | 0,45 |
| 204 /2005 | Суп рисовый с говядиной | 250/15 | 6,18 | 3,30 | 14,65 | 113,00 | 0,11 |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 532/2005 | Говядина отварная | 50 | 14,23 | 1,91 | 0,28 | 75,00 | 0,04 | 0 | 0,28 | 6,56 | 116,50 | 15,13 | 1,18 |
| 688 /2005 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,60 | 21,00 |  | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 868/2005 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,40 | 3,60 | 0 | 0,18 |
| 1035  2005 | Хлеб. | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 |  | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
|  | ИТОГО: |  | 30,65 | 15,05 | 93,17 | 625,73 |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор МКОУ «Узнимахинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ахмедова Р.М

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классах МКОУ «Узнимахинская СОШ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***10 ДЕНЬ/ четверг*** | | | | | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | | | | | |
| № ре­цептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети­ческая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | ж | **У** | Вi | **А** | С | Са | **Р** | Мg | Fе |
| 51/2005 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 60 | 1,08 | 3,00 | 15,00 | 91,32 | 0,028 | 0,84 | 4,51 | 29,57 | 0,28 | 16,54 | 1,12 |
| 170 /2005 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 120,50 | 0,05 |  | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 608/2005 | Котлеты из говядины | 50 | 7,78 | 5,68 | 7,85 | 114,38 | 0,05 | 14,38 | 0,08 | 21,88 | 83,19 | 16,06 | 0,75 |
| 694/2005 | Пюре из картофеля | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 25,50 | 18,17 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 686 /2005 | Сок(нектар ) фруктовый про.произ-ва | 200 | 1,00 | 0,03 | 24,00 | 94,00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035  2005 | Хлеб. | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 |  | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
|  | Пряник пром.произв. | 50 | 2,20 | 1,45 | 38,55 | 166,50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,77** | **20,34** | **254,75** | **820,12** |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор МКОУ «Узнимахинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ахмедова Р.М

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классах МКОУ «Узнимахинская СОШ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***11 ДЕНЬ/пятница*** | | | | | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Вi** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| 45 2010 | Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 | 0,06 |  | 10,25 | 23,20 | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 361 /2002 | Суп-хинкал с говядиной | 250/25/50 | 4,67 | 5,86 | 5,90 | 99,09 | 0,05 | 0,01 | 0,86 | 8,96 | 78,64 | 11,72 | 2,37 |
| 14,23 | 1,91 | 0,28 | 75,00 | 0,04 |  | 0,28 | 6,56 | 116,50 | 15,13 | 1,18 |
| 692/2005 | Картофель  отварной | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 21,00 | 21,00 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
| 859 /2005 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,02 | 0 | 0,02 | 12,00 | 2,40 |  | 0,80 |
| 1035/2005  2005 | Хлеб. | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 |  | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
|  | **ИТОГО:** |  | **27,16** | **18,94** | **83,58** | **635,41** |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор МКОУ «Узнимахинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ахмедова Р.М

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классах МКОУ «Узнимахинская СОШ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***12 ДЕНЬ/ суббота*** | | | | | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | | | | | |
| № ре­цептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети­ческая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | ж | **У** | Вi | **А** | С | Са | **Р** | Мg | Fе |
| 43/ 2004 | Салат из свежей капусты. | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 0,00 | 19,47 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 |
| 206 /2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 |  | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 304 /2010 | Плов из птицы | 100/160 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 0,08 | 60,00 | 1,26 | 56,38 | 249,13 | 59,38 | 2,74 |
| 859 /2005 | Компот из свежих груш | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,02 |  | 0,02 | 12,00 | 2,40 |  | 0,80 |
| 1035 | Хлеб. | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 |  | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
|  | Пряник пром.произв. | 50 | 2,20 | 1,45 | 38,55 | 166,50 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1350/2002 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 |  | 10,00 | 10,00 | 75,80 |  | 2,20 |
|  | ИТОГО: |  | 38,36 | 32,10 | 160,65 | 1096,11 |  |  |  |  |  |  |  |