



утверждаю

Директор ГКОУ РД «Карагинская СОШ

Лакского района»

Айгунов Айгунов Т.Р.

« 3 » февраля 2021г

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов

День первый Неделя первая

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|--------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | P | Mg | Fe | В1 | C | A | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | сыр (порциями) | 10 | 3 | 3 | | 36 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | | | 0,07 | 21 |
| 205 | котлеты рубленые из птицы | 100/6 | 15 | 21,4 | 15,5 | 316 | 22 | | 22,69 | 1,19 | 0,07 | | 0,39 | |
| 332 | макаронные изделия отварные | 180/5 | 6,6 | 4,7 | 39,4 | 230 | 11,31 | | 9,07 | 0,92 | 0,07 | | | 23,6 |
| 506.01 | чай с молоком | 200 | 2 | 2 | 17 | 90 | 60,45 | 45 | 7 | 0,1 | 0,02 | | 0,65 | 10 |
| СТО | хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 3 | 0,5 | 27,5 | 126,5 | | | | 0,9 | 0,075 | | | |
| | Итого за прием | 551 | 29,6 | 31,6 | 99,4 | 798,5 | 193,76 | 105 | 44,26 | 3,18 | 0,235 | 1,11 | 1,11 | 54,6 |

День второй Неделя первая

| № т/к | Прием пищи, наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|--------|---|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | P | Mg | Fe | В1 | C | A | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 106.01 | Запеканка из творога со стученным молоком | 130/20 | 30 | 8 | 35 | 338 | 215,1 | 293,7 | 38,66 | 0,75 | 0,08 | | 0,81 | 30,88 |
| 502 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 | 0,13 | | | 0,01 | | | | |
| СТО | хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 3 | 0,5 | 27,5 | 126,5 | | | | 0,9 | 0,075 | | | |
| 155.02 | Йогурт детский | 100 | 3 | 3 | 5 | 60 | | | | | | | | |
| | Итого за прием | 500 | 36,1 | 11,52 | 77,4 | 559,5 | 215,23 | 293,7 | 38,66 | 1,66 | 0,155 | 0,81 | 0,81 | 30,88 |

День третий Неделя первая

| № т/к | Прием пищи, наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | Витамины | | | | |
|--------|-----------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|-------|-------|------|-------|----------|-------|--|--|-------|
| | | | | | | | Ca | P | Mg | Fe | В1 | C | A | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Овощи натуральные свежие | 20 | | | | 2 | 3,4 | 6 | 2,8 | 0,1 | 0,01 | | 1,4 | | | |
| 461 | Тефтели из говядины | 80\30 | 10,8 | 16,7 | 13,4 | 248 | 34,55 | | 24,42 | 1,1 | 0,06 | | 1,17 | | | 0 |
| 520(3) | поре картофеля | 180 | 3 | 5,9 | 24 | 166 | 42,72 | | 34,08 | 1,24 | 0,14 | | 12,45 | | | |
| 45.01 | какао с молоком сгущенным | 200 | 4 | 4 | 22 | 136 | 121,78 | 109,4 | 29,92 | 0,96 | 0,03 | | 0,38 | | | 15,96 |
| СТО | хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 3 | 0,5 | 27,5 | 126,5 | | | | 0,9 | 0,075 | | | | | |
| | Итого за прием | 560 | 20,8 | 27,1 | 86,9 | 678,5 | 202,45 | 115,4 | 91,22 | 4,3 | 0,315 | | 15,4 | | | 15,96 |

День четвертый Неделя первая

| № т/к | Прием пищи, наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | Витамины | | | | |
|--------|--|----------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|-------|-------|------|-------|----------|-------|--|--|-------|
| | | | | | | | Ca | P | Mg | Fe | В1 | C | A | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | сыр (порциями) | 10 | 3 | 3 | | 36 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | | | 0,07 | | | 21 |
| 42 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 100 | 1,8 | 4,6 | 9,6 | 87 | 47,25 | | 16,42 | 1,07 | 0,03 | | 19,55 | | | 0 |
| 169 | Каша Дружба | 200\5 | 5,6 | 7,7 | 27,7 | 205 | 128,05 | 141,6 | 30,91 | 0,57 | 0,1 | | 1,32 | | | 42,62 |
| СТО | Плюшка московская | 100 | 7,6 | 8,7 | 57,2 | 330 | | | | | | | | | | |
| 20 | чай с лимоном | 200 | | | 15 | 62 | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,09 | | | | | | 2,8 |
| СТО | хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 3 | 0,5 | 27,5 | 126,5 | | | | 0,9 | 0,075 | | | | | |
| 101.15 | фрукт | 120 | 2 | 1 | 25 | 115 | 9,6 | 33,6 | 50,4 | 0,72 | 0,05 | | | | | 12 |
| | Итого за прием | 785 | 23 | 25,5 | 162 | 961,5 | 288,15 | 236,7 | 104,1 | 3,42 | 0,255 | | 35,74 | | | 63,62 |

День пятый Неделя первая

| № т/к | Прием пищи, наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | Витамины | | |
|-------|--------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|--|--|--|--|----------|--|--|
|-------|--------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|--|--|--|--|----------|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|------|
| СТО | вагрушка любимая | 80 | 11 | 9 | 43 | 298 | 55,3 | 95,2 | 13,6 | 0,68 | 0,07 | 0,07 | 25,5 |
| 311 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200/5 | 6,5 | 7,3 | 31,9 | 213 | 31,42 | 101,8 | 38,11 | 1,9 | 0,24 | 7,1 | 17,7 |
| 20 | чай с лимоном | 200 | | | 15 | 62 | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,09 | | 2,8 | |
| СТО | хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 3 | 0,5 | 27,5 | 126,5 | | | | 0,9 | 0,075 | | |
| | Итого за прием | 535 | 20,5 | 16,8 | 117,4 | 699,5 | 89,97 | 198,5 | 52,55 | 3,57 | 0,385 | 9,97 | 43,2 |

День третий Неделя вторая

| № т/к | Прием пищи, наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|--------|--------------------------------------|-------------|-------------|------------|----------------|-------------|------------------------------|-------|-------|------|----------|-------|-------|--|
| | | | | | | | Ca | P | Mg | Fe | В1 | C | A | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 258,04 | Овощи натуральные свежие | 20 | | | 1 | 7 | 4,2 | 7,8 | 6 | 0,27 | 0,02 | 7,5 | | |
| 205 | котлеты рубленые из птицы | 100/6 | 15 | 21,4 | 15,5 | 316 | 22 | | 22,69 | 1,19 | 0,07 | 0,39 | | |
| 520(3) | пюре картофельное | 180 | 3 | 5,9 | 24 | 166 | 42,72 | | 34,08 | 1,24 | 0,14 | 12,45 | | |
| 45.01 | какао с молоком сгущен. | 200 | 4 | 4 | 22 | 136 | 121,78 | 109,4 | 29,92 | 0,96 | 0,03 | 0,38 | 15,96 | |
| СТО | хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 3 | 0,5 | 27,5 | 126,5 | | | | 0,9 | 0,075 | | | |
| | Итого за прием | 556 | 25 | 31,8 | 90 | 751,5 | 190,7 | 117,2 | 92,69 | 4,56 | 0,335 | 20,72 | 15,96 | |

День четвертый Неделя вторая

| № т/к | Прием пищи, наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-------|-----------------------------------|-------------|-------------|------------|----------------|-------------|------------------------------|----|-------|------|----------|------|----|--|
| | | | | | | | Ca | P | Mg | Fe | В1 | C | A | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | сыр (порциями) | 10 | 3 | 3 | | 36 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | | 0,07 | 21 | |
| 51 | салат из свеклы с яблоками | 100 | 0,8 | 5,1 | 7,4 | 78 | 22,9 | | 12,68 | 1,29 | 0,02 | 3,94 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|-------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|------|-------|-------|--------|
| 55.02 | омлет натуральный с маслом | 140/5 | 15 | 21 | 3 | 263 | 107,34 | 240,5 | 18,28 | 2,69 | 0,09 | 0,52 | 292,25 |
| 20 | чай с лимоном | 200 | | | 15 | 62 | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,09 | | 2,8 | |
| СТО | хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 3 | 0,5 | 27,5 | 126,5 | | | | 0,9 | 0,075 | | |
| 101.15 | фрукт | 120 | 2 | 1 | 25 | 115 | 9,6 | 33,6 | 50,4 | 0,72 | 0,05 | 12 | |
| | Итого за прием | 625 | 23,8 | 30,6 | 77,9 | 680,5 | 243,09 | 335,7 | 87,7 | 5,76 | 0,235 | 19,33 | 313,25 |

День пятый неделя вторая

| № т/к | Прием пищи, наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | |
|--------|-----------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------|---------------------------|---|-------|------|----------|------|-------|
| | | | | | | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | C | A |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 207 | Каша рисовая молочная жидкая | 200/5 | 4,5 | 7,2 | 27,6 | 194 | 111,24 | | 25,29 | 0,38 | 0,05 | 0,48 | |
| РЦ | Рулет с изюмом | 100 | 6,5 | 6,1 | 60 | 320 | | | | | | | |
| 516.06 | кисель витаминами "Витошка" | 200 | | | 3 | 12 | | | | | 0,004 | 2,53 | 0,18 |
| СТО | хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 3 | 0,5 | 27,5 | 126,5 | | | | 0,9 | 0,075 | | |
| 155.02 | Йогурт детский питьевой | 100 | 3 | 3 | 5 | 60 | | | | | | | 10,9 |
| | Итого за прием | 655 | 17 | 16,8 | 123,1 | 712,5 | 111,24 | 0 | 25,29 | 1,28 | 0,129 | 3,01 | 11,08 |