



СОГЛАСОВАНО:
 Начальник Территориального отдела
 Управления Роспотребнадзора
 по ЧР, в г. Аргуш, Гудермесском и
 Исканай-Юрттовском районах
 ЗСАМБАЕВА Д. Р.



УТВЕРЖАЮ:
 Директор Образовательная школа №2
 ВАХАМБИЕВА П.С.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений
 от 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энерг. ценность ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	
1	Уры	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день														
Обед														
130	Суп с крупной и томатом	200	3,75	5,25	17,25	132,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
194	Макаронны отварные	150	4,85	4,49	30,83	186,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
309	Мясо птицы в томатном соусе	80	11,90	14,90	18,90	257,90	31,60	35,50	143,20	1,80	0,10	0,10	8,60	0,30
248	Какао с молоком	200	3,79	4,34	16,15	118,93	116,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,50	0,00
12	Хлеб пшеничный белый	50	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день		26,59	29,18	98,23	766,53	155,36	45,40	168,40	2,40	0,14	0,14	9,10	0,30
2 день														
Обед														
216	Суп гороховый	200	14,241	5,846	56,216	202,56	0	0	0	0	0	0	14,82	0
311	Плов из мяса птицы	150	12,50	15,6	31,4	316,9	30,3	37,9	151,9	1,5	0	0	1,8	0,5
9	Салат	60	0,68	6,05	6,23	79,15	19,2	0	0	0	0,36	0,036	2,58	0

442	морковный сок натуральный	200	1	0,2	20,2	86	14	8	14	2,8	0	4	0
12	Хлеб пшеничный белый	50	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,00	0,00	0,00
	Итого за день		30,721	27,896	129,146	755,61	70,4	55,8	191,1	5,26	0,036	23,2	5

3 день

Обед

84	Щи из капусты с картофелем	200	2,2	2,6	10,1	74,3	60,8	28	51,5	1,3	0	18,3	0,3
532	Мясо отварное с овощами	33	20,33	17,46	0,52	240,79	21	0	0	1,05	0,035	0	0
186	Гречка рассыпчатая отварная	150	9,12	6,24	41,19	261,42	18	0	0	2,4	0,12	0	0
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,9	48	10,6	4,1	4,4	0,5	0	0	0
12	Хлеб пшеничный белый	50	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,00	0,00	0,00
	Итого за день		34,05	26,5	78,81	695,51	117,3	42	81,1	5,85	0,155	18,3	0,3

4 день

Обед

215	Суп фасолевый с овощами	250	3,29	3,07	9,79	81	22,84	0	0	1,21	0,13	3,48	0
9	Салат морковный	60	0,68	6,05	6,23	79,15	19,2	0	0	0,36	0,036	2,58	0
192	Рис припущенный	150	3,69	5,59	38,53	219,3	5,84	0	0	0,534	0,042	0	0
302	Птица, тушенная с овощами	80	5,05	3,61	9,16	89,44	22	0	0	0,81	0,1	4,08	0
442	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	86	14	8		2,8	0	4	0
12	Хлеб пшеничный белый	50	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,00	0,00	0,00
	Итого за день		16,01	18,72	99,01	625,89	90,78	17,9	39,2	6,314	0,308	14,14	0

5 день

Обед

76	Борщ с капустой и картофелем	200	2	4,1	11,9	94,6	44,9	26,2	52,9	1,4	0	9,2	0,2
----	---------------------------------	-----	---	-----	------	------	------	------	------	-----	---	-----	-----

26	Чай с сахаром	200	0	0	13,45	42,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
302	Птица, тушенная с овощами	80	5,05	3,61	9,16	89,44	22	0	0	0	0,81	0,1	4,08	0	0	0	0	0	0	0
206	Картофельное пюре	150	4,435	6,25	28,35	185,95	55,42	0	0	0	1,27	0,17	18,3	0	0	0	0	0	0	0
12	Хлеб пшеничный белый	50	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день		13,785	14,16	77,96	483,59	129,22	36,1	78,1	4,08	0,27	31,58	0,2							

6 день

Обед

629	Суп куриный с макаронными изделиями	250	11,85	8,825	2,175	175,425	28,0325	0	0	0	2,9015	0,128	3,6108	0	0	0	0	0	0	0
306	Каша перловая вязкая	150	4,04	0,48	0,4	139,26	16,53	0	0	0	0,7832	0,039	0	0	0	0	0	0	0	0
532	Мясо отварное с овощами	33	20,33	17,46	0,52	240,79	21	0	0	0	1,05	0,035	0	0	0	0	0	0	0	0
442	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	86	14	8	14	2,8	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0
12	Хлеб пшеничный белый	50	2,3	0,2	15,1	71	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день		39,52	27,165	38,395	712,475	86,4625	17,9	39,2	8,1347	0,202	7,6108	0							

7 день

Обед

80	Суп картофельный с мясом и крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,50	24,00	0,00	0,00	0,96	0,11	8,25	0,00	0	0	0	0	0	0	0
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	4,04	4,9	59,8	27,6	0	0	0,48	0,024	9,54	0	0	0	0	0	0	0	0
184	Каша манная молочная	200/10	7,4	9,4	35,3	251	125,1	19,8	113,2	0,5	0,1	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0
442	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	86	14	8	14	2,8	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0
12	Хлеб пшеничный белый	50	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день		13,84	16,68	89,79	559,3	197,6	37,7	152,4	5,34	0,23	22,09	0							

8 день

Обед													
215	Суп фасолевый с овощами	250	3,29	3,07	9,79	81	22,84	0	0	1,21	0,13	3,48	0
186	Гречка рассыпчатая отварная	150	9,12	6,24	41,19	261,42	18	0	0	2,4	0,12	0	0
302	Птица, тушеная с овощами	80	5,05	3,61	9,16	89,44	22	0	0	0,81	0,1	4,08	0
442	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	86	14	8	14	2,8	0	4	0
12	Хлеб пшеничный белый	50	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,00	0,00	0,00
Итого за день			20,76	13,32	95,44	588,86	83,74	17,9	39,2	7,82	0,35	11,56	0

9 день

Обед													
130	Суп с крупой и томатом	250	3,75	5,25	17,5	132,5	0	0	0	0	0	0	0
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	4,04	4,9	59,8	27,6	0	0	0,48	0,024	9,54	0
248	Какао с молоком	200	3,79	4,34	16,15	118,93	116,86	0,00	0,00	0,00	0,04	0,50	0,00
302	Птица, тушеная с овощами	80	5,05	3,61	9,16	89,44	22	0	0	0,81	0,1	4,08	0
206	Картофельное пюре	150	4,435	6,25	28,35	185,95	55,42	0	0	1,27	0,17	18,3	0
12	Хлеб пшеничный белый	50	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,00	0,00	0,00
Итого за день			20,281	23,69	91,161	657,624	228,78	9,9	25,2	3,16	0,334	34,42	0

10 день

Обед													
216	Суп гороховый	200	14,241	5,846	56,216	202,56	0	0	0	0	0	14,82	0
311	Плов из мяса птицы	150	12,50	15,6	31,4	316,9	30,3	37,9	151,9	1,5	0	1,8	0,5
46	Салат стейпной		1,15	5,05	4,62	64,9	22,42	0	0	0,3	0,02	19,47	0
430	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,9	48	10,6	4,1	4,4	0,5	0	0	0
12	Хлеб пшеничный белый	50	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,00	0,00	0,00
Итого за день			30,29	26,696	119,236	703,36	70,22	51,9	181,5	2,9	0,02	36,09	0,5

11 день

Обед													
42	Суп крестьянский с мясом	250	2,22	6,17	13,66	111,7	32	0	0	1	0,1	8,2	0
172	Каша кукурузная с маслом	150	5,7	1,63	9,06	28,9	220	86	0	0	0,12	1,03	0
248	Какао с молоком	200	3,79	4,34	16,15	118,93	116,86	0,00	0,00	0,00	0,04	0,50	0,00
12	Хлеб пшеничный белый	50	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,00	0,00	0,00
	Итого за день		14,006	12,34	53,971	330,534	375,76	95,9	25,2	1,6	0,26	9,73	0

12 день

Обед													
216	Суп молочный с крупой	250	7,18	6,51	23,54	182	202,02	0	0	0,63	0,1	1,13	0
311	Плов из мяса птицы	150	12,50	15,6	31,4	316,9	30,3	37,9	151,9	1,5	0	1,8	0,5
442	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	86	14	8	14	2,8	0	4	0
12	Хлеб пшеничный белый	50	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,00	0,00	0,00
	Итого за день		22,98	22,51	90,24	655,9	253,22	55,8	191,1	5,53	0,1	6,93	0,5