

Согласовано»

« Утверждаю»

И. о. начальника ТО

Управления Роспотребнадзора

по РД в г. Буйнакске

Исаев А.Н.

Директор МКОУ «Ирганайская СОШ
им. М.А. Заргалаева»

Гасанова М.Г.



Примерное 12-ти дневное меню

разового горячего питания учащихся 1-4 классов МКОУ «Ирганайская СОШ имени
М.А.Заргалаева на 2019-2020 уч.год.

Наименование блюд	Выход В гр.	Хим.состав.гр.			Энергетическая Ценность Ккал.	Итого Ккал
		б	ж	у		
1неделя. Понедельник						
Суп молочный макарон.	200	5,58	6,12	19,73	156,08	
Хлеб	70	4,98	0,78	28,86	136,20	
Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	49,00	
Вафли	34	4,1	31,5	60	535	876,28
вторник						
Рисовая каша	150	4,13	4,00	23,50	153,00	
Хлеб	70	4,98	0,78	28,86	136,20	
Чай	200	0,07	0,01	15,31	49,00	
печенье	34	8,00	66,00	18,00	450	788,2
среда						
Картофельное пюре	200	2,02	0,09	17,47	154	
Мясо птицы(котлеты)	50	30,6	9,1	1,7	194	
Хлеб	70	4,98	0,78	28,86	136,20	
компот	200	0,56	0	27,89	113,79	597,99
Четверг						
Суп фасолевый	200	21,0	2,0	43,4	292	
Хлеб	70	4,98	0,78	28,86	136,20	
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	
печенье	34	8,00	66,0	18,00	450	991,99
суббота - Пятница						
Макароны с творогом	150	5,34	4,19	35,61	204,92	
Хлеб	70	4,98	0,78	28,86	136,20	
Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	459,81
пятница - Суббота						
Хлеб с маслом	20гр	0,8	71,5	1,3	661	
Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	49,00	
Сыр порциями	20гр.	5,36	5,46	0,00	77,0	
яйцо	40гр.	6,35	5,75	0,35	62,80	849,8

2 неделя. Понедельник						
Каша пшеничная, перловка	150	9,3	1,1	67	320	Итого:
геркулес(черед)	150	11,0	6,2	50,1	305	
Хлеб	70	4,98	0,78	28,86	136,20	
Чай с печеньем	34	8,00	66,0	18,00	450	1211,2
Вторник						
Плов с мясом	200	8,1	8,2	35,3	394,51	
Хлеб	70	4,98	0,78	28,86	136,20	
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	644,5
Салат из св.овощей	50					
Среда						
Овощной суп на к/бульоне	200	8,1	8,2	35,3	394,51	
Хлеб	70	4,98	0,78	28,86	136,20	
чай	200	0,07	0,01	15,31	49,00	579,71
Четверг						
Гречка на сл.масле, с мясной подл.	150	7,77	4,93	38,18	232,13	
Хлеб	70	4,98	0,78	28,86	136,20	
какао	200	2,79	3,19	19,71	118,69	: 487,02
Пятница						
Макароны на сл.масле	150	5,34	4,19	35,61	204,92	
Творогом	25	12	18	2,7	220,8	
Хлеб	70	4,98	0,78	28,86	136,20	
Какао	200	2,79	3,19	19,71	118,69	680,61
Суббота						
Хлеб	70	4,98	0,78	28,86	136,20	
Сл.масло	20	0,8	71,5	1,3	661	
Сыр порциями	20	5,36	5,46	0,00	77,0	
Яйцо	40	6,35	5,75	0,35	62,8	
Чай	200	0,07	0,1	15,31	49,00	986

Медсестра

