

«Согласовано»

Начальник ТО Управления



Роспотребнадзора по
РД в г. Кизилорте

Шамхалов М.М.

2020г.

«Утверждаю»

Директор МКОУ



«Гимназия Культуры мира»

им. Нуцалова К.Г.

Нуцалов Р.Г.

2020 г.

**Примерное 12–ти дневное
меню МКОУ «Гимназия
Культуры мира» им.
Нуцалова К.Г.**

I день

№	Наименование блюд	Масса, гр	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1.	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
2.	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
3.	Кисель	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6
4.	Хлеб	50	27	0,3	13,04	113	0,8	24		13,8	0,50	14,1	18
5.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2.2
	Итого:		60,98	41,92	118,34	862							

II день

№	Наименование блюд	Масса, гр	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,16	35,3	1,03
2.	Котлеты из говядины	100	15,56	11,36	35,84	228,76	0,1	28,74	0,150	43,76	166,14	32,14	1,5
3.	Каша гречневая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
4.	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
5.	Хлеб	50	27	0,3	13,04	113	0,8	24		13,8	0,50	14,1	18
	Итого:		56,55	22,55	112,68	814,4							

III день

№	Наименование блюд	Масса, гр	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1.	Суп хинкал с говядиной	250/50 25	4,67	5,86	5,9	99,09	0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37
			14,23	1,91	0,28	75	0,04		0,28	6,56	116,5	15,13	1,18
2.	Салат из свежих помидоров, огурцов	100	1,2	0,24	4,5	28,8	0,07		30	16,8	30,6	24	1,2
3.	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,115	1,8	89	27,98	0,765
4.	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,2	110			0,02	12,0	2,4		0,8
5.	Хлеб	50	27	0,3	13,04	113	0,8	24		13,8	0,50	14,1	18
	Итого:		50,9	14,36	74,27	605,89							

IV день

№	Наименование блюд	Масса, гр	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
2.	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
3.	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
4.	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
5.	Хлеб	50	27	0,3	13,04	113	0,8	24		13,8	0,50	14,1	18
	Итого:		48,28	16,18	61,71	534,51							

V день

№	Наименование блюд	Масса, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
1.	Суп рисовый с говядиной	250	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
2.	Птица тушеная	80/80	17,65	14,54	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
3.	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
4.	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,4	110	0,02			12	2,4		0,8
5.	Хлеб	50	27	0,3	13,04	113	0,8	24		13,8	0,50	14,1	18
	Итого:		50,55	22,9	81,14	725,45							

VI день

№	Наименование блюд	Масса, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
1.	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	24,98	87,18	35,3	1,03
2.	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
3.	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,85	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
4.	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
5.	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,69
6.	Хлеб	50	27	0,3	13,04	113	0,8	24	-	13,8	0,50	14,1	18
	Итого:		51,81	23,51	90,4	681,48							

VII день

№	Наименование блюд	Масса, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1.	Винегр. овощ.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,8
2.	Суп-лапша с курицей	250/25	5,27	4,52	26,45	168,45	0,08	28		19,5	71,5	10	09
3.	Рыба тушеная с овощами	75/75	13/87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81
4.	Сок (нектар)фруктовый пром.произв	200	1,0	0,03	24	94							
5.	Хлеб	50	27	0,3	13,04	113	0,8	24		13,8	0,50	14,1	18
6.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого:		48,35	16,08	72,23	562,09							

VIII день

№	Наименование блюд	Масса, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1.	Тефтелевый суп	100/50	53	3,1	69	52	0,1	0,1		12	20	7	0,3
2.	Картофельное пюре с мясом	25/100	1,6	4,6	7,02	55	0,5	0,02	5,4	50,4	20	19	3,02
3.	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
4.	Компот из свеж. плодов	200	1,2	0,02	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
5.	Хлеб	50	27	0,3	13,04	113	0,8	24	-	13,8	0,50	14,1	18
6.	Зефир пром. производства	40	0,4		29,8	154							
	Итого:		83,25	13,28	150,18	571,1							

VIII день

№	Наименование блюд	Масса, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1.	Тефтелевый суп	100/50	53	3,1	69	52	0,1	0,1		12	20	7	0,3
2.	Картофельное пюре с мясом	25/100	1,6	4,6	7,02	55	0,5	0,02	5,4	50,4	20	19	3,02
3.	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
4.	Компот из свеж. плодов	200	1,2	0,02	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
5.	Хлеб	50	27	0,3	13,04	113	0,8	24	-	13,8	0,50	14,1	18
6.	Зефир пром. производства	40	0,4		29,8	154							
	Итого:		83,25	13,28	150,18	571,1							

X день

№	Наименование блюд	Масса, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1.	Суп с макар.изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
2.	Перловая каша рассыпч.	100	2,2	15	12,5	75				0,46		0,45	
3.	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
4.	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		18
5.	Хлеб	50	27	0,3	13,04	113	0,8	24	-	13,8	0,50	14,1	18
6.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого:		49,45	29,42	72,5	585,33							

XI день

№	Наименование блюд	Масса, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1.	Салат из свеж помид. с луком	100	1,3	6,19	4,72	72,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
2.	Суп гороховый с мясом	25/250	10	4,3	16,4	100	0,2	0,07	15	18	140	10	0,6
3.	Плов из птицы	150	12,15	11,85	43,37	268,5	0,07	14	6,3	25	116	12	0,3
4.	Какао с молоком и сгущенкой	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
5.	Хлеб	50	27	0,3	13,04	113	0,8	24	-	13,8	0,50	14,1	18
	Итого:		53,09	25,43	96,95	670							

XII день

№	Наименование блюд	Масса, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1.	Салат из белокачаной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
2.	Суп с птицей	250	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
3.	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22	76,8	4,8	1
4.	Плов с мясом	180	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
5.	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
6.	Хлеб	50	27	0,3	13,04	113	0,8	24		13,8	0,50	14,1	18
	Итого:		48,01	37,89	94,41	821,35							