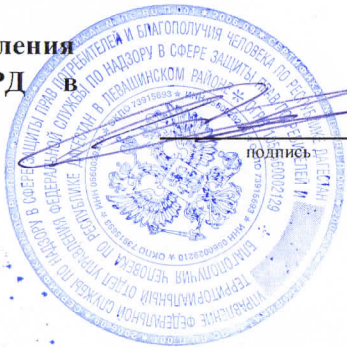


**СОГЛАСОВАНО:**

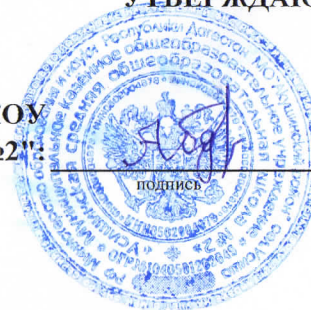
**Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора по РД  
Левашинском районе:**



**Амиров С.А.**  
расшифровка подписи

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор МКОУ  
"Усишинская СОШ №2":**



**Абдулжалилов А.О.**  
расшифровка подписи

**Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МКОУ "Усишинская СОШ №2"**

**на 12 дней**

1 день	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	14/2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,00	15,00	8,40	15,60	12,00	0,54
170/2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,81	4,91	125,3	102,50	0,05	0,00	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	199,30	47,50	2,19	
868/2005	Компоп из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	3,60	0,00	0,18	
1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,65</b>	<b>22,50</b>	<b>211,6</b>	<b>702,27</b>								

2 день	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	33/2010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,00	5,70	21,09	24,58	12,54	0,80
206/2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	0,00	5,81	38,08	87,18	35,30	2,03	
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	
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	
868/2005	Компоп из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	3,60	0,00	0,18	
1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	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	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,97</b>	<b>21,19</b>	<b>134,5</b>	<b>833,29</b>								

3 день	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		Ві	А	С	Са	Р	Мg	Fe
	45/2010	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	0,00	10,25	23,20	44,97	20,75	0,85
361/2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/5	4,67	5,86	5,90	99,09	0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37	
		0	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	0,00	0,02	12,00	2,40	0,00	0,80	
1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,16</b>	<b>18,94</b>	<b>83,58</b>	<b>635,41</b>								

4 день	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		Ві	А	С	Са	Р	Мg	Fe
	38/2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	0,00	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	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,09	
637/2005	Птица отварная	80	16,88	10,88	0,00	165,00	0,03	16,00	0,00	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	0,00	1,22	162,00	0,03	2,43	
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200,00	1,00	0,03	24,00	94,00								
1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,09</b>	<b>18,78</b>	<b>108,7</b>	<b>732,03</b>								

5 день	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мg	Fe
	14/2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,10	0,06	0,00	20,42	17,58	32,88	17,79	0,84
	204/2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	0,00	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	0,00	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	0,00	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	0,00	0,02	12,00	2,40	0,00	0,80
	1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
		<b>ИТОГО:</b>		<b>31,10</b>	<b>16,59</b>	<b>92,05</b>	<b>659,72</b>							

6 день	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мg	Fe
	558/2005	Салат из свеклы, моркови и зелен. горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024	0,00	3,35	18,09	24,04	12,59	0,45
	1972005	Рассольник с перловой крупой	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	0,00	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	0,00	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	Компоп из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	3,60	0,00	0,18
	1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
		<b>ИТОГО:</b>		<b>29,6</b>	<b>33,12</b>	<b>93,59</b>	<b>695,48</b>							

7 день	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мg	Fe
	45/2010	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	0,00	10,25	23,20	44,97	20,75	0,85
	208/2005	Суп картофельный с макаронами	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,00	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
		Сок (нектар) фруктовый пром. 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	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
		<b>Итого:</b>		<b>34,00</b>	<b>29,71</b>	<b>113,8</b>	<b>859,17</b>							

8 день	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мg	Fe
	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	0,00	5,81	38,08	87,18	35,30	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	0,00	0,02	12,00	2,40	0,00	0,80
	1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
		Пряник пром. произв.	50	2,20	1,45	38,55	166,50							
		<b>ИТОГО:</b>		<b>37,96</b>	<b>31,70</b>	<b>150,9</b>	<b>1049,11</b>							

9 день	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	558/2005	Салат из свеклы, моркови и зелен. горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024	0,00	3,35	18,09	24,04	12,59	0,45
	204/2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	0,00	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	0,00	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	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
	868/2005	Компоп из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	3,60	0,00	0,18
	1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
		<b>ИТОГО:</b>		<b>30,65</b>	<b>15,05</b>	<b>93,17</b>	<b>625,73</b>							

10 день	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	51/2005	Салат из свеклы с курагой и с 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	125,3	102,50	0,05	0,00	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
		Сок (нектар) фрукю пром. 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	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
		Пряник пром. произв.	50	2,20	1,45	38,55	166,50							
		<b>ИТОГО:</b>		<b>20,77</b>	<b>20,34</b>	<b>254,8</b>	<b>820,12</b>							

11 день	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	45/2010	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	0,00	10,25	23,20	44,97	20,75	0,85
	361/2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/5	4,67	5,86	5,90	99,09	0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37
			0	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	0,00	0,02	12,00	2,40	0,00	0,80
	1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
		<b>ИТОГО:</b>		<b>27,16</b>	<b>18,94</b>	<b>83,58</b>	<b>635,41</b>							

12 день	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	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	0,00	5,81	38,08	87,18	35,30	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	0,00	0,02	12,00	2,40	0,00	0,80
	1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
		Пряник пром. произв.	50	2,20	1,45	38,55	166,50							
		<b>ИТОГО:</b>		<b>37,96</b>	<b>31,70</b>	<b>150,9</b>	<b>1049,11</b>							