



Согласовано Утверждено
 Начальник ТО Управления
 Роспотребнадзора РД в г. Кизилюрт
 Шамаханов М.М.
 2022 г.

Директор МКОУ «Зубутли-Миатлинская СОШ»
 Гаджиханова Б.А.
 2022 г.

Примерное 10-дневное меню МКОУ «Зубутли-Миатлинская СОШ»

1 День

№ реп.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	Обед																			
1	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	2,1	3,5	5,1	60	0,05	31,37	24,8	1,584	42,93	40,1	17,46	0,641						
2	Борщ из свежей капусты	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06	19,29			44,38	53,23	26,25	1,19						
3	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,36	0,01		8,38		17,1	1,09						
4	Чай с сахаром	200	0,2		14	28					6,0			0,4						
5	Хлеб	30	7,9	1	48,3	235	0,16			1,3	23	87	33	2						
6	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,06						
	ИТОГО 1 день		18,79	31,94	116,29	800,31														

II День

№ реп.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	Обед																			
1	Винегрет овощной	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45			37,58	22,88	15,79	0,54						
2	Суп гороховый с мясом	250	2,3	0,2	3,3	23,9	0,032	1,39	80,6	0,092	11,63	28,7	12,02	0,511						
3	Гречка отварная	150	10,4	2,3	16,2	129,9	0,111	26,93	651,1	0,484	26,93	155,4	61,6	2,6						

	Котлеты из говядины	1/50	18,8	8,6	3,4	165,7	0,072	1,46	13,8	0,41	18,47	192,3	25,02	2,952
4	Компот	200	0,6		7,6	33,5	0,011	0,43	62,2	0,587	21,07	15,6	12,08	0,349
5	Хлеб	30	7,9	1	48,3	235	0,16		1,3	23	87	33	2	
6	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,21	16	11	9	2,2
	ИТОГО 2 день		412,81	17,58	97,62	722,4								

III день

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	Обед Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	2,1	3,5	5,1	60	0,05	31,37	24,8	1,584	42,93	40,1	17,46	0,641				
2	Суп хинкал	250	10,2	6,1	7,8	125,1	0,04	0,3	70	0,4	13,5	97,4	11,7	1,4				
3	Рис отварной	175	2,4	0,8	19,9	96,8	0,077			0,26	15,98	104,6	37,71	0,67				
4	Гуляш из говядины	50/38	13,5	4,7	2,9	107,2	0,087	1,83	197,1	1,367	14,91	184,1	27,23	1,396				
5	Сок натуральный	200	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4				
5	Хлеб	30	7,9	1	48,3	235	0,16			1,3	23	87	33	2				
6	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,06				
	ИТОГО 3 день		38,1	16,7	115,1	766,1												

IV день

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	Обед Салат из яблок с изюмом	100	1,1	5,4	12,5	98,8	0,023	2,67	1,6	0,051	12,31	26,5	14,01	0,534				
2	Суп вермишелевый	250/15	2,8	0,8	4,2	35,5	0,028	1,42	73,7	0,355	7,96	30,6	8,49	0,451				

