

УТВЕРЖДАЮ
Директор гимназии
А.С.Абакаров А.С.Абакаров



12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания учащихся 1-4х классов

МБОУ «Атланаульская гимназия им.И.Казака»

Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименования блюда	Цена	вых од	Пищевые вещества				Минер вещества				Витамины.мг			
				Белки	Жиры	Угл.г	Энерг цен.	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E
№	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1 неделя понедельник 1 день

94	Суп молочный с крупой (рисовой)		200	4,82	1,02	16,83	132,45	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60	0,0
679	Каша пшеничная		150	6,60	5,72	37,88	229,50	16,64	47,34	137,43	1,55	0,17	0,00	21,00	0,2
536	Сосиски отварные		55	5,2	10,00	10,6	112,0	12,00	10,00	79,5	0,9	0,02	0,00	0,00	0
424	Яйца варенные		1шт	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10	0,2
959	Какао с молоком		200	3,52	3,12	25,49	145,2	112,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	0
1	Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0	0	0	0,3
0	Десерт		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:			28,31	25,53	112	787,66	332,96	113,3	556,29	5,31	0,32	2,21	51,71	0,7
	Норма			23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495 577,5	3,6- 4,2	0,4 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3- 3,5

Вторник 2 день

9	Салат из моркови с чесноком		60	0,69	5,05	3,16	60,87	25,87	0	0	0,31	0,02	13,9	0	0
552	Суп – хинкал с говядиной		200	12,4	12,2	15,6	250,2	27	23,4	97,4	1,4	0,08	16	0,4	0,7
679	Каша ячневая рассыпчатая		150	4,79	4,26	30,83	187,02	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02	0
943	Чай с сахаром		200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0
1	Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0	0	0	0
0	Десерт		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:			21,15	22,58	84,49	631,6	109,51	37,52	300,5	3,99	0,19	29,9	0,42	0,7
	Норма			23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3- 3,5

Среда 3 день

11	Салат из капусты с зелённым горошком		60	1,13	4,86	3,36	61,70	31,88	12,94	22,97	0,4	0,01	176	0	0
208	Суп картофельный с макаронными и изделиями		200	2,15	2,24	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,84	0,09	6,60	0,00	0
304	Плов из птицы		60,150	14,5	13,8	25,09	283,1	56,38	43,2	64,7	1,2	0,18	0,28	0	1,69
966	Кефир		100	3,00	2,5	4,00	51	240	28,0	190	0,20	0,08	1,40	0,04	0
1	Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0	0	0	0
0	Десерт		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:			23,85	24,5	72,23	585,11	170,44	359,44	366,09	3,69	0,45	21,88	0,04	1,69

	Норма			23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5 -117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3- 3,5
--	--------------	--	--	---------------	---------------	-----------------	---------------	-------------	-------------	---------------	-------------	--------------	-----------	---------------	-----------

		Четверг 4 день													
15	Салат из помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00	0	
206	Суп картоф. С бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	2,9	
244	Рыба «минтай» запечённая	60	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,1	3,35	0,01	0,051	
679	Каша перловая	150	9,3	1,1	66,5	172	38	40	323	1,8	0,12	0,00	0,00	0,00	
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0	0	0	0	
0	Десерт		0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого:		32,65	20,39	143,32	741,51	168,75	158,37	705,2	6,77	0,45	24,67	0,01	3,2	
	Норма		23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5 -117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3- 3,5	

		Пятница 5 день													
	Творог со сметаной	50	7,0	8,7	2,3	101,8									
209	Суп картоф. с мяс. Фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,80	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96	0	
679	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,60	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,2	0,16	
648	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	61,2	3,2	2,0	15,8	0	0,02	506	0,03	0	
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0	0	0	0	
0	Десерт		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого:		22,5	18,71	87,36	601,02	41,44	48,14	316,87	4,77	0,3	15,47	4,19	0,5	
	Норма		23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,23 -177,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3- 3,5	

		Суббота 6 день													
34	Салат из с яблоками	60	0,65	0,11	0,57	24,27	14,57	18,45	26,40	0,65	0,03	3,75	0	0,43	
86	Суп –лапша домашняя с птицей	200	15,22	4,72	73,17	397,32	15,6	8	98,4	0	0,3	0	0	0	
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,0	0,87	
536	Сосиски отварные	55	5,2	10,0	10,6	112,0	12,00	10,00	79,5	0,9	0,02	0,00	0,00	0	
532	Сок натуральный (персик)	200	0,6	0	34,4	136	50	0	30	0	0,01	12	0	2,8	
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0	0	0	0	
0	Десерт		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого:		32,1	21,92	174,9	999,7	110,5	78,71	318,96	4,08	0,44	15,75	28,0	4,1	
	Норма		23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3- 3,5	

2 неделя		Понедельник				7 день									
93	Суп молочный с вермишелью		200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60	0,34
390	Каша манная со сгущ. молоком		150	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72	0
536	Сосиски отварные		55	5,2	7,00	10,6	112,00	12,00	10,00	79,5	0,9	0,02	0,00	0,00	0
424	Яйца варенные		1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10	0,2
959	Какао с молоком		200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	0,12
1	Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	107,2	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
0	Десерт			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:			28,88	27,6	95,83	731,24	521,29	90,56	575,43	4,22	0,31	3,3	67,43	1
	Норма			23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25-	3- 3,5

		Вторник				8 день									
14	Салат из помидоров с луком		60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00	0
552	Суп-хинкал с говядиной		200	12,4	12,2	15,6	250,2	27	24,4	97,4	1,4	0,08	0,6	0,4	0,7
679	Каша гречневая рассыпчатая		150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	280,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0
648	Компот из смеси сухофруктов Вит С		200	0	0	21,5	86	8,3	1,7	0	0	0	1,8	0	
1	Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	107,2	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
0	Десерт			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:			23,61	22,59	96,67	766,86	70,33	118,37	362,53	6,9	0,35	14,65	0,42	1,04
	Норма			23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3- 3,5

		Среда				9 день									
45	Винигрет-овощной		60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00	0,15
206	Суп с бобовыми(горох)		200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	2,9
301	Птица тушенная		60	7,65	4,58	4,70	221,00	54,50	10,30	132,90	1,62	0,05	0,02	43,00	0,75
304	Плов с фасолью		150	9,59	22,94	39,33	180,68	8,38	10,1	64,7	1,09	0,2	0,36	0,01	0
966	Кефир		100	3,0	2,5	4,0	51	240	28,0	190	0,20	0,08	1,40	0,04	0
1	Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	107,2	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
0	Десерт			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:			28,49	39,02	87,05	724,56	358,76	103,19	519,42	6,09	0,6	12,58	43,05	4,14
	Норма			23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18-21	0,21- 0,25	3- 3,5

		Четверг				10 день									
42	Салат из белокочанной капусты с морковью		60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00	0,1
206	Суп картофельный с бобовыми		200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	0

(фасоль)														
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

679	Каша пшеничная рассыпчатая		150	6,60	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,2	0
348	Компот из кураги с вит С		200	0,78	0,05	27,63	114,9	32,32	17,56	0	0,48	0	1,8	0	0
1	Хлеб пшеничный		200	3,07	1,07	20,9	107,2	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
0	Десерт		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:			15,69	12,77	102,27	596,05	97,92	69,03	283,41	5,89	0,36	25,92	0,02	0,34
	Норма			23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18-21	0,21- 0,25	3- 3,5

Пятница 11 день

	Сметана с творогом		50	7,0	8,7	2,3	103,8								
170	Суп борщ с картофелем		200	1,45	3,93	10,02	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00	0,4
694	Пюре картофельное		150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	0,25	0,34
608	Котлеты из говядины		60	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	0,23	0
943	Чай с сахаром		200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
0	Десерт		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:			28,22	27,74	79,42	639,56	124,98	88,56	297,38	4,61	0,31	26,52	0,48	1,08
	Норма			23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18-21	0,21- 0,25	3- 3,5

Суббота 12 день

38	Салат из моркови с яблоками		60	0,65	0,11	5,17	24,27	14,57	18,45	26,40	0,65	0,03	3,75	0	0,43
206	Суп картофельный с бобовыми (чечевица)		200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,76	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	3
688	Макароны отварные		150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	0,21	0,63
536	Сосиски		55	5,2	10,00	10,6	112,0	12,00	10,00	79,5	0,9	0,02	0,00	0,00	0
532	Сок натуральный(персик)		200	0,6	0	34,4	136	50	0	30	0	0,01	12	0	2,8
1	Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	107,2	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
0	Десерт		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:			19,43	19,92	110,58	655,72	123,69	91,91	277,91	5,33	0,35	20,4	0,21	7,2
	Норма			23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3- 3,5