**«Утверждаю»**

**Директор МКОУ «Икринская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шихкеримов Ф.Ш.**

**«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_ г.**

**Примерное двухнедельное сбалансированное меню**

**для учащихся 1-4 классов муниципального казенного общеобразовательного учреждения**

**«Икринская СОШ имени Э.Б.Салихова».**

**Адрес школы: 368182 РД Курахский район с.Икра ул. Кахриманова 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Минер. вещества, мг** | | | | **Витамины, мг** | | |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Угле-воды, г** | **Энерг. ценность, ккал** | **Са** | **Mg** | **Р** | **Fe** | **В1** | **С** | **А** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ***1 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 959 | Каша гречневая рассыпчатая с тушенкой | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 15,57 | 81,00 | 250,2 | 4,73 | 0,22 | 0,00 | 0,02 |
| 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 |
|  | Булка | 30 | 1,4 | 0,8 | 23,3 | 65 | 128,2 |  |  | 51,08 | 0,61 | 0,66 | 90,26 |
| 41 | Масло сливочное (порц) | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88,50 |
|  | ИТОГО: | 425 | 10,55 | 19,83 | 80,45 | 482,03 | 151,27 | 81,00 | 253,2 | 56,21 | 0,83 | 0,66 | 178,78 |
| ***2 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Каша рисовая со сгущ.молоком | 150 | 5,0 | 5,0 | 17,0 | 128,5 | 143 | 0,0 | 0,0 | 0,44 | 0,06 | 0,05 | 1,5 |
| 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 |
|  | Кекс | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Конфеты шоколадные | 25 |  |  |  |  | 128,2 |  |  | 51,08 | 0,07 | 0,66 | 40,26 |
| 41 | Масло сливочное (порц) | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88,50 |
|  | ИТОГО: | 420 | 5,2 | 17,3 | 31,15 | 269 | 278,7 | 0 | 3 | 51,92 | 0,13 | 0,71 | 130,26 |
| ***3 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 688 | Макаронные изделия с сосиками | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 | 0,07 | 0,00 | 25,20 |
| 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 |
| 847 | Фрукты свежие (банан) | 122 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 | 0,03 | 10 | 0 |
|  | Пряники | 29 | 1,8 | 3,9 | 10 | 80,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  | ИТОГО: | 531 | 9,02 | 9,72 | 65,53 | 357,24 | 21,83 | 25,34 | 120,4 | 3,93 | 0,1 | 10 | 25,20 |
| ***4 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 68 | Каша пшеничная с курицей | 150/40 | 17,3 | 5 | 99,8 | 513 | 40,5 | 124,5 | 349,5 | 4,05 | 0,63 | 0,0 | 4,5 |
| 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 |
| 41 | Масло сливочное (порц) | 8 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88,50 |
|  | Кекс | 30 | 1,8 | 3,9 | 10 | 80,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
|  | ИТОГО: | 388,40 | 19,3 | 21,2 | 123,95 | 733,6 | 48 | 124,5 | 352,5 | 4,45 | 0,63 | 0 | 93 |
| ***5 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Каша рисовая с изюмом | 150 | 5,0 | 5,0 | 17,0 | 128,5 | 143 | 0,0 | 0,0 | 0,44 | 0,06 | 0,05 | 1,5 |
| 847 | Фрукты свежие (банан) | 122 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 | 0,03 | 10 | 0 |
|  | Конфеты шоколадные | 17 |  |  |  |  | 128,2 |  |  | 51,08 | 0,07 | 0,66 | 40,26 |
| 508 | Сок натуральный | 200 | 1 | 0 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,4 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
|  | ИТОГО: | 489 | 6,4 | 5,4 | 50,26 | 269,75 | 297,24 | 20,12 | 76,81 | 54,12 | 0,19 | 14,72 | 41,77 |
| ***6 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 68 | Каша пшеничная с курицей | 150/40 | 17,3 | 5 | 99,8 | 513 | 40,5 | 124,5 | 349,5 | 4,05 | 0,63 | 0,0 | 4,5 |
| 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 |
| 847 | Фрукты свежие (банан) | 86 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 | 0,03 | 10 | 0 |
| 41 | Масло сливочное (порц) | 8 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88,50 |
|  | ИТОГО: | 444,4 | 17,9 | 17,7 | 123,75 | 700,5 | 58 | 124,5 | 428,3 | 6,65 | 0,66 | 10 | 93 |
| ***7 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 688 | Макаронные изделия с тушенкой | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 | 0,07 | 0,00 | 25,20 |
| 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 |
|  | Кекс | 30 | 1,8 | 3,9 | 10 | 80,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 847 | Фрукты свежие (мандарин) | 86 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 | 0,03 | 10 | 0 |
|  | ИТОГО: | 496 | 9,02 | 9,72 | 65,53 | 357,24 | 21,83 | 25,34 | 120,4 | 3,93 | 0,1 | 10 | 25,20 |
| ***8 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Рисовая каша со сгущенкой | 150 | 5,0 | 5,0 | 17,0 | 128,5 | 143 | 0,0 | 0,0 | 0,44 | 0,06 | 0,05 | 1,5 |
| 41 | Масло сливочное (порц) | 8 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88,50 |
|  | Пряники | 62 | 1,26 | 0,3 | 8,1 | 70 | 4 |  |  | 0,3 | 0,024 | 0,006 |  |
| 508 | Сок натуральный | 225 | 1 | 0 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,4 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
|  | ИТОГО: | 445 | 7,26 | 17,6 | 48,71 | 405,25 | 164,54 | 20,12 | 4,01 | 1,14 | 0,114 | 4,066 | 90,01 |
| ***9 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 959 | Каша гречневая рассыпчатая с тушенкой | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 15,57 | 81,00 | 250,2 | 4,73 | 0,22 | 0,00 | 0,02 |
| 847 | Фрукты свежие (мандарин) | 87 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 | 0,03 | 10 | 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 |
|  | ИТОГО: | 467 | 9,55 | 7,13 | 73,93 | 351,53 | 31,57 | 81,00 | 326 | 7,33 | 0,25 | 10 | 0,02 |
| ***10 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Рисовая каша со сгущенкой | 150 | 5,0 | 5,0 | 17,0 | 128,5 | 143 | 0,0 | 0,0 | 0,44 | 0,06 | 0,05 | 1,5 |
| 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 |
| 41 | Масло сливочное (порц) | 8 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88,50 |
|  | Йогурт | 105 |  |  |  |  | 128,2 |  |  | 51,08 | 0,07 | 0,66 | 40,26 |
|  | ИТОГО: | 463 | 5,2 | 17,30 | 31,15 | 269 | 278.7 | 0 | 3 | 51,92 | 0,13 | 0.71 | 130.26 |
| ***11 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Рисовая каша со сгущенкой | 150 | 5,0 | 5,0 | 17,0 | 128,5 | 143 | 0,0 | 0,0 | 0,44 | 0,06 | 0,05 | 1,5 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,00 | 12,30 | 0,15 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88,50 |
| 213 | Яйцо отварное | 1/40 | 5,8 | 4,6 | 0,28 | 63 | 22 | 0,00 | 0,00 | 1,0 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| 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 |
|  | Вафли | 30 | 1,26 | 1,44 | 16,6 | 83 | 8 |  |  |  | 0,35 | 0,4 | 0,02 |
|  | ИТОГО: | 435 | 7,3 | 22,7 | 48,0 | 415 | 180,5 | 0,0 | 3,0 | 1,84 | 1,5 | 0,09 | 91,5 |
| ***12 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Рисовый плов с курицей | 150 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 | 0,07 | 0,00 | 25,20 |
| 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 |
|  | Пряники | 29 | 1,8 | 3,9 | 10 | 80,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 508 | Сок натуральный фруктовый | 200 | 1 | 0 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,4 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
|  | ИТОГО: | 579 | 9,6 | 9,3 | 79,3 | 404,5 | 27,8 | 45,5 | 45,6 | 1,8 | 1,0 | 4,0 | 25,2 |