

**«Согласовано»
Начальник ТО
Роспотребнадзора
по РД в г. Кизляр**

**«Утверждаю»
МКОУ «Зареченской СОШ»
с.Заречное
_____ Мусаев Р.А.**

**Двухнедельное меню
для детей с 7 до 11 лет
с 8 часовым и 6-ти дневным
пребыванием
в МКОУ «Зареченская СОШ».
Период: осенне-зимний.**

С. Заречное

2020

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Масса порци й	Пищевые вещества (г).			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Понедельник										
№221	Гороховый суп с курицей	250	9,5	5,85	24,0	147,6	0,28	0,23	8,5	81,3	2,6
	Хлеб пшеничный	100	9,4	3,4	62,7	105,0	0,12	0,006	-	25,77	1,44
№392	Чай с сахаром	200	0,22	4,06	13,2	52,58	-	-	3,6	15,0	0,6
	Печенье	20									
	Слив, масло	30г	0.5	82.5	0.8	748	-	-	-	-	-
	Вторник										
№226	Макароны отварные	250	15,2	2,6	2,8	348	0,07	0,014	-	6,02	0,78
№40-8	Подлива с сосисками	100	6,06	13,2	0,8	146,3	0,1	0,08	-	2,2	1,0
	Хлеб пшеничный	100	9,4	3,4	62,7	105,0	0,12	0,006	-	25,77	1,44
№392	Чай с сахаром	200	0,22	4,06	13,2	52,58	-	-	3,6	15,0	0,6
	бананы	100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	8	0.6
	Среда										
№7- 4	Молочный суп с рисом	250	4,5	6,75	22,35	171,0	0,17	0,0	0	36,0	2,42
	Хлеб пшеничный	100	9,4	3,4	62,7	105,0	0,12	0,006	-	25,77	1,44
№392	Чай с сахаром	200	0,22	4,06	13,2	52,58	-	-	3,6	15,0	0,6
	Печенье	50									
	яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
	Четверг										
№221	Суп фасолевый	250	9,5	5,85	24,0	147,6	0,28	0,23	8,5	81,3	2,6
	Хлеб пшеничный	100	9,4	3,4	62,7	105,0	0,12	0,006	-	25,77	1,44
№392	Чай с сахаром	200	0,22	4,06	13,2	52,58	-	-	3,6	15,0	0,6
	слив. масло	30	0.5	82.5	0.8	748	-	-	-		
	Пятница										
№62	Борщ с курицей	200	1,51	2,857	11,206	72,561	0,076	0,017	2,8	14,397	0,502
	Хлеб пшеничный	100	9,4	3,4	62,7	105,0	0,12	0,006	-	25,77	1,44
№392	Чай с сахаром	200	0,22	4,06	13,2	52,58	-	-	3,6	15,0	0,6

№62	Борщ с курицей	200	1,51	2,857	11,206	72,561	0,076	0,017	2,8	14,397	0,502
	Хлеб пшеничный	100	9,4	3,4	62,7	105,0	0,12	0,006	-	25,77	1,44
№392	Чай с сахаром	200	0,22	4,06	13,2	52,58	-	-	3,6	15,0	0,6
	яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
	Суббота										
№15:4	Пшеничная каша с молоком	200	5,5	8,55	22,35	173,57	-	0,58	-	48,8	2,74
	Хлеб пшеничный	100	9,4	3,4	62,7	105,0	0,12	0,006	-	25,77	1,44
№392	Чай с сахаром	200	0,22	4,06	13,2	52,58	-	-	3,6	15,0	0,6
	печенье	22									
	бананы	100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	8	0.6