|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«СОГЛАСОВАНо»**  **Руководитель Управления Федеральной**  **службы па надзору в сфере защиты прав**  **потребителей и благополучия человека по РД**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_../ | **«Согласовано»**  **Руководитель муниципального бюджетного образовательного**  **учреждения № 50**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Изиев М.А../ | **«УтверждАЮ»**  **Директор МКУ «Махачкалапродукт»**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_./ |
| от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. | «\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. | «\_\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. |

**Двухнедельное меню**

**рационов горячего питания (обедов) для обеспечения питанием учащихся младших классов МБОУ СОШ №50 г.Махачкалы на 2020 – 21 учебный год.**

**Рацион: обед Возраст: 7-11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюд** | | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | | **Энерге­тичес-кая цен-ность** | | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Обед: День 1** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14\2010 | Помидоры свежие | | 60 | 0,66 | | 0,12 | 2,28 | 14,4 | | 0,036 | 0 | 15 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| 170\2005 | Борщ из свежей капусты с картофелем | | 250 | 2,52 | | 4,65 | 19,12 | 150 | | 0,06 |  | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 041\2005 | Плов из птицы | | 55\200 | 30,92 | | 36,57 | 51,62 | 457,8 | | 0,07 | 58 | 1,08 | 54,7 | 242 | 57,68 | 2,66 |
| 968\2005 | Кисель из смеси сухофруктов | | 200 | 0,14 | |  | 24,76 | 94,2 | |  |  |  | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
| 1350\2002 | Чурек | | 30 | 2,88 | | 0,35 | 17,74 | 85,63 | | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| **Итого 1 день** | | |  | **37,12** | | **41,69** | **115,52** | **820,03** | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед: День 2** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33\2010 | Салат из свеклы | | 60 | 0,86 | | 3,65 | 5,02 | 56,34 | | 0,01 |  | 5,7 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
| 200\2005 | Суп картофельный с горохом | | 250 | 5,49 | | 5,28 | 16,33 | 134,75 | | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 608\2005 | Котлеты из говядины | | 1\50 | 7,78 | | 5,68 | 17,92 | 114,38 | | 0,05 | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| 679\2005 | Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | 7,46 | | 5,61 | 20,78 | 230,45 | | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,4 | 52,7 | 2,6 |
| 686\2005 | Компот из кураги | | 200 | 1,04 | |  | 26,69 | 107,44 | |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 1035\2005 | Чурек | | 30 | 2,88 | | 0,35 | 17,74 | 85,63 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряник пром. производства | | 50 | 2,2 | | 1,45 | 38,55 | 166,5 | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого 2 день** | | | | **27,71** | | **22,02** | **143,03** | **895,49** | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед: День З** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 361\2002 | Суп – хинкал с говядиной | 250\25\50 | | | 4,67  14,23 | 5,86  1,91 | 5,9  0,28 | 99,09  75 | | 0,05  0,04 | 0,01 | 0,86  0,28 | 8,96  6,56 | 78,64  116,5 | 11,72  15,13 | 2,37  1,18 |
| 244\2010 | МИНТАЙ запеченный с овощами | 75\75 | | | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | | 0,1 | 0,01 | 3,35 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | 0,96 |
| 355\2005 | Рис отварной | 150 | | | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | | 0,045 | 0,045 | 0,113 | 1,755 | 89 | 27,98 | 0,765 |
| 859\2002 | Компот из свежих яблок | 200 | | | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | |  |  | 0,02 | 12,0 | 2,4 |  | 0,8 |
| 1035\2005 | Чурек | 40 | | | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | | 0,067 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
| **Итого 3 день** | | | | | **40,41** | **22,14** | **87,01** | **728,26** | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед: День 4** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 547\2010 | Суп из моркови с яблоком и изюмом | | 50 | 0,44 | | 3,6 | 8,53 | 67,36 | | 0,025 | 0,285 | 13,025 | 17,85 | 20,3 | 11,71 | 0,745 |
| 208\2005 | Суп картофельный с макаронными изделиями | | 250 | 2,69 | | 2,84 | 17,14 | 104,75 | | 0,11 |  | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| 637\2005 | Птица отварная | | 80 | 16,88 | | 10,88 |  | 165 | | 0,03 | 16 |  | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 |
| 336\2010 | Капуста тушенная | | 50 | 0,93 | | 2,16 | 11,51 | 71,18 | | 0,08 | 10,5 | 10,5 | 7,32 | 39,86 | 14,66 | 0,58 |
| 6792005 | Каша пшеничная рассыпчатая | | 100 | 4,95 | | 3,28 | 26,45 | 160,28 | | 0,11 | 0,02 |  | 1,22 | 121 | 0,03 | 2,43 |
| 686\2005 | Компот из кураги | | 150 | 0,78 | |  | 20,02 | 80,58 | | 0,01 |  | 1,08 | 6,4 | 3,6 |  | 0,18 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 2,64 | | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого 4 день** | | |  | **29,31** | | **23,24** | **97,31** | **718,75** | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед: День 5** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14\2010 | Салат из свежих помидоров с луком | | 100 | 1,3 | | 6,19 | 4,72 | 79,6 | | 0,06 |  | 20,48 | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| 204\2005 | Суп рисовый с говядиной (харчо) | | 250\15 | 0,18 | | 3,3 | 14,65 | 113 | | 0,11 |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 301\2005 | Птица тушенная | | 80\80 | 17,65 | | 14,58 | 4,7 | 221 | | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| 688\2005 | Макароны отварные | | 150 | 5,52 | | 4,52 | 26,45 | 168,45 | | 0,08 | 28 |  | 6,48 | 9,56 | 23,16 | 1,48 |
| 859\2005 | Компот из свежих груш | | 200 | 0,2 | | 0,2 | 22,3 | 110 | | 0,02 |  |  | 12 | 2,4 |  | 0,8 |
| 1035\2005 | Чурек | | 40 | 3,84 | | 0,47 | 23,65 | 114,17 | | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
| **Итого 5 день** | | |  | **28,69** | | **29,26** | **96,48** | **806,22** | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед: День 6** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33\2010 | Салат из свеклы | | 60 | 0,86 | | 3,65 | 5,02 | 56,34 | | 0,01 |  | 5,7 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
| 200\2005 | Суп картофельный с горохом | | 250 | 5,49 | | 5,28 | 16,33 | 134,75 | | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 608\2005 | Котлеты из говядины | | 1\50 | 7,78 | | 5,68 | 17,92 | 114,38 | | 0,05 | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| 679\2005 | Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | 7,46 | | 5,61 | 20,78 | 230,45 | | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,4 | 52,7 | 2,6 |
| 686\2005 | Компот из кураги | | 200 | 1,04 | |  | 26,69 | 107,44 | |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 1035\2005 | Чурек | | 30 | 2,88 | | 0,35 | 17,74 | 85,63 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряник пром. производства | | 50 | 2,2 | | 1,45 | 38,55 | 166,5 | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого 6 день** | | | **27,71** | **22,02** | | **143,03** | **895,49** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед: День 7** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42\2010 | Салат из белокочанной капусты | | 60 | 0,85 | | 3,05 | 5,19 | 51,54 | | 0,05 |  | 16,76 | 18,68 | 34,61 | 16,26 | 0,74 |
| 197\2005 | Рассольник с мясом с перловой крупой | | 250\15 | 4,4 | | 5,68 | 16,67 | 149,25 | | 0,112 |  | 4,74 | 17,36 | 46,74 | 19,4 | 0,62 |
| 679\2005 | Каша ячневая рассыпчатая | | 150 | 4,79 | | 4,26 | 30,9 | 187,04 | | 0,12 | 0,02 |  | 39,14 | 168 | 0,02 | 1,1 |
| 591\2005 | Гуляш из говядины | | 50\38 | 11,9 | | 9,76 | 2,87 | 101,5 | | 0,17 |  | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 686\2005 | Компот из кураги | | 200 | 1,04 | |  | 26,69 | 107,44 | |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 2,64 | | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 847\2005 | Груша свежая | | 100 | 0,44 | | 0,34 | 10,38 | 47 | | 0,06 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
| **Итого 7 день** | | |  | **26,06** | | **23,57** | **106,06** | **713,37** | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед: День 8** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45\2010 | Винегрет овощной | | 100 | 0,81 | | 3,7 | 4,61 | 54,96 | | 0,06 | 0 | 10,25 | 33,55 | 40,17 | 21,35 | 0,88 |
| 71\2005 | Суп – лапша домашняя с птицей | | 250\25 | 5,27 | | 6,8 | 14,25 | 103,13 | |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 486\2005 | Рыба тушенная с овощами | | 75\75 | 13,87 | | 4,85 | 6,53 | 150 | | 0,075 | 5,63 | 1,44 | 19,32 | 126,38 | 15 | 0,81 |
|  | Сок (нектар) фруктовый пром. производства | | 200 | 1,0 | | 0,03 | 24 | 94 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035\2005 | Чурек | | 40 | 3,84 | | 0,47 | 23,65 | 114,17 | | 0,067 |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,002 |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 1,32 | | 0,24 | 6,68 | 34,8 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зефир пром. производства | | 40 | 0,04 | |  | 29,8 | 154 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 847\2005 | Яблоко | | 100 | 0,4 | | 0,4 | 9,8 | 47 | | 0,03 |  | 10 | 10 | 75,8 |  | 2,2 |
| **Итого 8 день** | | |  | **26,55** | | **16,49** | **119,32** | **752,06** |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Обед: День 9** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42\2004 | Салат из свежей капусты | | 100 | 1,41 | | 5,08 | 9,02 | 87,4 | | 0,03 |  | 32,45 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 206\2005 | Суп картофельный с горохом | | 250 | 5,49 | | 5,28 | 16,33 | 134,75 | | 0,23 |  | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 244\2015 | Плов с мясом | | 175 | 9,59 | | 22,94 | 39,33 | 380,68 | |  | 0,01 | 0,36 | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| 859\2005 | Компот из плодов свежих | | 200 | 0,2 | | 0,2 | 22,3 | 110 | | 0,26 | 0,1 | 20,3 | 14,72 | 4,4 | 5,4 | 0,9 |
| 1350\2005 | Чурек | | 30 | 3,84 | | 0,47 | 23,65 | 85,63 | | 0,05 |  |  | 7,47 | 43,47 | 8,28 | 0,63 |
| **Итого 9 день** | | |  | **20,53** | | **33,97** | **100,61** | **798,46** | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед: День 10** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 558\2005 | Салат из свеклы, моркови и зеленного горошка | | 60 | 0,84 | | 4,85 | 3,38 | 60,91 | | 0,024 |  | 3,35 | 18,09 | 24,04 | 12,59 | 0,45 |
| 187\2005 | Суп из свежей капусты с карт. и говядиной | | 250\15 | 6,05 | | 5,46 | 18,57 | 113,25 | | 0,072 |  | 18,54 | 45,3 | 82,58 | 51,89 | 1,53 |
| 252\2011 | Рыба запеченная в белом соусе | | 100\100 | 20,56 | | 15,16 | 4,96 | 230,2 | | 0,075 | 6,1 | 1,24 | 9,32 | 168,5 | 13,4 | 0,51 |
| 681\2005 | Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | 4,53 | | 9,82 | 22,25 | 188,6 | | 0,37 | 0,06 | 12 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
|  | Сок (нектар) фруктовый пром. производства | | 200 | 1,0 | | 0,03 | 24 | 94 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035\2005 | Чурек | | 40 | 3,84 | | 0,47 | 23,65 | 114,17 | | 0,067 |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,002 |
| **Итого 10 день** | | |  | **33,36** | | **35,79** | **96,81** | **801,13** | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед: День 11** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51\2005 | Салат из свеклы с курагой и с изюмом | | 60 | 1,08 | | 3,0 | 15 | 91,32 | | 0,028 | 0,84 | 4,51 | 29,57 | 0,28 | 16,54 | 1,12 |
| 187\2005 | Щи из свежей капусты со сметаной | | 250\10 | 1,75 | | 4,89 | 8,44 | 84,75 | |  |  | 18,46 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 608\2005 | Шницель из говядины | | 80 | 12,22 | | 9,24 | 12,56 | 183,5 | | 0,08 | 23 | 0,12 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| 694\2005 | Пюре из картофеля | | 150 | 3,06 | | 7,8 | 20,45 | 137,15 | | 0,14 | 25,5 | 18,14 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 874\2005 | Кисель из смеси сухофруктов | | 200 | 0,2 | | 0,0 | 32,6 | 132,8 | |  |  |  | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 1,32 | | 0,24 | 6,68 | 34,8 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035\2005 | Чурек | | 30 | 2,88 | | 0,35 | 17,74 | 85,63 | |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| **Итого 11 день** | | |  | **22,51** | | **25,52** | **113,47** | **749,95** | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед: День 12** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14\2010 | Салат из свежих помидоров с луком | | 100 | 1,3 | | 6,19 | 4,72 | 79,6 | | 0,06 |  | 20,48 | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| 204\2005 | Суп рисовый с говядиной (харчо) | | 250\15 | 0,18 | | 3,3 | 14,65 | 113 | | 0,11 |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 301\2005 | Птица тушенная | | 80\80 | 17,65 | | 14,58 | 4,7 | 221 | | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| 688\2005 | Макароны отварные | | 150 | 5,52 | | 4,52 | 26,45 | 168,45 | | 0,08 | 28 |  | 6,48 | 9,56 | 23,16 | 1,48 |
| 859\2005 | Компот из свежих груш | | 200 | 0,2 | | 0,2 | 22,3 | 110 | | 0,02 |  |  | 12 | 2,4 |  | 0,8 |
| 1035\2005 | Чурек | | 40 | 3,84 | | 0,47 | 23,65 | 114,17 | | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
| **Итого 12 день** | | |  | **28,69** | | **29,26** | **96,48** | **806,22** | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 12 дней.** | | |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |