** Министерство образования и науки РД**

# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждении для детей дошкольного и младшего школьного возраста

# «Прогимназия «Президент» г. Дербент РД

 **368608, г. Дербент РД, пер. Красноармейский, 39\_ тел.: 4-84-61; e-mail: mbouprezident@mail.ru**

**ОГРН 1070542002519, ИНН 0542030090, КПП 054201001, Р/С 40701810100001000040, Л/С 20036ч44010 УФК РФ по Республике Дагестан**

 **Согласовано: Утверждаю**

 **Директор МБОУ «Прогимназия ИП Касумов Сеймур Курбанович**

 **«Президент» г. Дербент РД**

**Ширинова И. И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Примерное двухнедельное меню питания учащихся 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Понедельник (первая неделя)** |
| **обед**  |
|   | Суп вермишелевый с курицей | 200/70 | 21,02 | 12,57 | 21,08 | 353,63 | 0,82 | 19,26 | 0,1 | 34,27 | 228 | 562,6 | 1,00 |
|   | Рис отварной рассыпчатый с маслом |  180 |  3,69 |  5,59 |  38,53 |  219,30 |  0,04 |   |  0,2 |  5,84 |  69 |  0,14 | 0,53 |
|   | Гуляш из говядины |  60 |  14,2 |  14,1 |  3,5 |  188 |  0,07 |  1,8 |   |  23,8 |  210 |  20,00 | 5,61 |
|   | Хлеб пшеничный |  100 |  7,6 |  0,9 |  50,3 |  240 |  0,68 |   |   |  9,20 |  42,40 |  53,40 | 1,25 |
|   | Винегрет овощной | 100 | 1,7 | 4,9 | 6,8 | 85,0 | 0,05 | 16,8 | 1,3 | 45,6 | 44,3 | 22,8 | 1 |
|   | Компот из свежих яблок | 200 | 0,19 |  | 19,60 | 74,37 | 0,018 | 1,80 |  | 108 | 4,40 | 3,60 | 0,72 |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **48,4** | **38,06** | **139,81** | **1160,30** |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник**  |
|   | Булочка печенная домашняя | 55 | 1,02 | 6,88 | 29,65 | 196,9 | 0,12 |  |  | 8,5 | 1,5 | 3,8 | 1,3 |
|   | Молоко 2,5% пастеризованное | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 107,0 | 0,08 | 2,6 | 40,0 | 240,0 | 180 | 28 | 0,2 |
|   | **Итого:** |  | **9,51** | **11,77** | **38,74** | **303,9** |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Вторник (первая неделя)** |
| **обед**  |
|   | Борщ красный с мясом и сметаной | 250/50 | 12,2 | 15,4 | 19,9 | 260,2 | 0,02 | 4,3 |  | 23 | 43,68 | 20,9 | 0,5 |
|   | Макароны отварные с маслом | 180 | 5,66 | 5,54 | 35,98 | 216,77 | 0,06 |  | 0,3 | 12 | 37,6 | 8,14 | 0,8 |
|   | Курица отварная |  70 |  18,11 |  10,28 |  0,06 |  237,24 |  0,07 |  1,96 |  0,1 |  16,45 |  228 |  56 | 1,60 |
|   | Хлеб пшеничный |  100 |  7,6 |  0,9 |  50,3 |  240 |  0,68 |   |   |  9,20 |  42,40 |  53,40 | 1,25 |
|   |  Сок абрикосовый |  200 |  1,01 |   |  13,4 |  59 |  0,02 |  4 |  1,8 |  20 |  6,25 |  4,70 | 0,2 |
|   | Салат из свежих овощей по сезону (огурцы с помидорами с растительным маслом) | 100 | 0,99 | 5,13 | 3,04 | 65 | 0,05 | 17,05 | - | 34,02 | 28,11 | 16,22 | 0,83 |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **45,57** | **37,25** | **122,68** | **1078,21** |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник**  |
|   | Ватрушка с творожным фаршем | 75 | 9,4 | 6,3 | 27,0 | 190 | 0,05 |  | 0,05 | 45,7 | 180 | 23 | 0,56 |
|   | Кефир 3,2% | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113 | 0,04 | 0,88 | 25,0 | 150 | 118,75 | 17,50 | 0,13 |
|   | **Итого:** |  | **15** | **12,7** | **35,2** | **303** |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **среда (первая неделя)** |
| **обед**  |
|   |  Суп гороховый «Бозбаш» с курицей |  200/70 |  21,02 |  12,57 |  21,08 |  353,63 |  0,19 |  19,33 |  0,1 |  34,27 | 228 |  56 | 2,6  |
|   | Плов рисовый «По- узбекски» | 250 | 8,3 | 7,5 | 45,0 | 280,0 | 0,069 | 2,28 |  | 214,5 |  |  | 0,52 |
|   | Хлеб пшеничный |  100 |  7,6 |  0,9 |  50,3 |  240 |  0,68 |   |   |  9,20 |  42,40 |  53,40 | 1,25 |
|   | Вишневый сок | 200 | 1,2 |  | 26,6 | 112 | 0,03 | 14,8 | 0,4 | 21 | 2,5 | 3,2 | 0,6 |
|   | Салат свекольный | 100 | 1,68 | 0,18 | 7,96 | 44 | 0,03 | 3,6 | - | 16 | 38 | 23 | 0,79 |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **39,8** | **21,15** | **150,94** | **1029,63** |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник**  |
|   |  Кекс «Детский» |  55 |  3,19 |  10,03 |  27,5 |  213,4 |  0,04 |  0,015 |   |  16,94 |   |   |  0,74 |
|   |  Компот из сухофруктов |  200 |  1,16 |  0,30 |  52,0 |  160,16 |  0,02 |  0,80 |   |  11,62 |  46,00 |  33,00 |  0,46 |
|   | **Итого:** |  | **4,35** | **10,33** | **79,5** | **373,56** |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Четверг (первая неделя)** |
| **обед**  |
|   | Суп с пельменями «Дющбяре» | 300 | 2,91 | 12,29 | 21,02 | 116,39 | 0,12 | 17,3 |  | 17,82 | 6,9 | 8,2 | 1,0 |
|   | Гречка отварная рассыпчатая  | 180 | 9,21 | 6,24 | 41,19 | 261,42 | 0,12 |  |  | 18 | 210 | 140 | 2,4 |
|   | Курица отварная |  70 | 18,11 |  10,28 |  0,06 |  237,24 |  0,07 |  1,96 |  0,1 |  16,45 |  228 |  56 | 1,60 |
|   | Хлеб пшеничный |  100 | 7,6 |  0,9 |  50,3 |  240 |  0,68 |   |   |  9,20 |  42,40 |  53,40 | 1,25 |
|   | Компот из кизила | 200 | 1,5 |  | 18,5 | 90,7 |  | 49 |  | 112 | 69 | 47 | 8,2 |
|   | бананы | 150 | 2,25 |  | 33,6 | 136,5 | 0,06 | 15 |  | 12 | 42 | 63 | 0,9 |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **41,58** | **29,71** | **164,67** | **1172,25** |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник**  |
|   | Пирожок печеный с картофелем | 65 | 4,2 | 12,9 | 25,6 | 235,0 | 0,07 | 0,07 |  | 13,92 |  |  | 0,87 |
|   | Какао с молоком | 200 | 4,5 | 3,79 | 24,5 | 132,82 | 0,03 | 0,03 | 1,16 | 113,1 | 111,1 | 25,56 | 0,93 |
|   | **Итого:** |  | **8,47** | **16,69** | **50,1** | **367,82** |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пятница (первая неделя)** |
| **обед**  |
|   | Суп рисовый с курицей | 200/70 | 18,02 | 12,27 | 21,08 | 267,42 | 0,18 | 18,96 |  | 17,2 | 241 | 58 | 0,54 |
|   | Картофельное пюре | 180 | 4,3 | 6,05 | 42,3 | 164,2 | 0,15 | 25,49 |  | 41,22 | 76,95 | 26,70 | 1,17 |
|   | Рыба запеченная | 70 | 14,01 | 13,24 | 4,8 | 199,98 | 0,04 | 5,9 | 1 | 13,06 | 0,08 | 0,08 | 1,12 |
|   | Хлеб пшеничный |  100 |  7,6 |  0,9 |  50,3 |  240 |  0,68 |   |   |  9,20 |  42,40 |  53,40 | 1,25 |
|   |  Сок абрикосовый |  200 |  1,01 |   |  13,4 |  59 |  0,02 |  4 |  1,8 |  20 |  6,25 |  4,70 | 0,2 |
|   | Салат морковный с яблоком с растительным маслом | 100 | 1,2 | 4,8 | 9,1 | 82,2 | 0,05 | 10 | 4,2 | 36,2 | 40,7 | 23,4 | 1,4 |
|   | **Итого:** |  | **46,14** | **37,26** | **140,98** | **1012,80** |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник**  |
|   | Булочка -слойка с повидлом | 65 | 4,43 | 8,2 | 35,32 | 232,1 | 0,07 |  |  | 13,92 |  |  | 0,87 |
|   | Кисель фруктовый | 200 | 0,1 | 0,04 | 26,14 | 105,2 | 0,09 | 1,84 |  | 10,76 | 5,4 | 0,34 | 0,16 |
|   | **Итого:** |  | **4,53** | **8,24** | **61,46** | **337,3** |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Понедельник (вторая неделя)** |
| **обед**  |
|   |  Суп гороховый «Бозбаш» с курицей |  200/70 |  21,02 |  12,57 |  21,08 |  353,63 |  0,19 |  19,33 |  0,1 |  34,27 | 228 |  56 | 2,6  |
|   |  Рис отварной рассыпчатый с маслом |  180 |  3,69 |  5,59 |  38,53 |  219,30 |  0,04 |   |  0,2 |  5,84 |  69 |  0,14 | 0,53 |
|   |  Гуляш из говядины |  60 |  14,2 |  14,1 |  3,5 |  188 |  0,07 |  1,8 |   |  23,8 |  210 |  20,00 | 5,61 |
|   |  Хлеб пшеничный |  100 |  7,6 |  0,9 |  50,3 |  240 |  0,68 |   |   |  9,20 |  42,40 |  53,40 | 1,25 |
|   |  Капустный салат |  80 |  1,9 |  5,1 |  5,9 |  62,8 |  0,02 |  9,54 |   |  27,6 |  31 |  16 | 0,48 |
|   |  Сок абрикосовый |  200 |  1,01 |   |  13,4 |  59 |  0,02 |  4 |  1,8 |  20 |  6,25 |  4,70 | 0,2 |
|   | **Итого:** |  | **49,42** | **38,26** | **132,71** | **1122,73** |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник**  |
|   |  Кекс «Детский» |  55 |  3,19 |  10,03 |  27,5 |  213,4 |  0,04 |  0,015 |   |  16,94 |   |   |  0,74 |
|   |  Компот из сухофруктов |  200 |  1,16 |  0,30 |  52,0 |  160,16 |  0,02 |  0,80 |   |  11,62 |  46,00 |  33,00 |  0,46 |
|   | **Итого:** |  | **4,35** | **10,33** | **79,5** | **373,56** |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вторник (вторая неделя)** |
| **обед**  |
|   | Борщ красный с мясом и сметаной | 250/50 | 12,2 | 15,4 | 19,9 | 260,2 | 0,02 | 4,3 |  | 23 | 43,68 | 20,9 | 0,5 |
|   | Рожки макарон.отварные с маслом | 180 | 5,66 | 5,54 | 35,98 | 216,77 | 0,06 |  | 0,3 | 12 | 37,6 | 8,14 | 0,8 |
|   | Котлеты из мяса говядины | 60 | 14,01 | 13,24 | 4,8 | 199,98 | 0,04 | 3,2 |  | 13,06 | 37 | 42 | 1,12 |
|   | Хлеб пшеничный |  100 |  7,6 |  0,9 |  50,3 |  240 |  0,68 |   |   |  9,20 |  42,40 |  53,40 | 1,25 |
|   |  Сок персиковый |  200 | 1,8 | 0,2 | 20,1 | 80 | 0,02 | 7 |  | 19 | 5,42 | 4,82 | 0,1 |
|   | Салат из свежих овощей по сезону (огурцы с помидорами с растительным маслом) | 100 | 0,99 | 5,13 | 3,04 | 65 | 0,05 | 17,05 | - | 34,02 | 28,11 | 16,22 | 0,83 |
|   | **Итого:** |  | **42,26** | **40,41** | **134,12** | **1061,95** |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник**  |
|   | Булочка -слойка с повидлом | 65 | 4,43 | 8,2 | 35,32 | 232,1 | 0,07 |  |  | 13,92 |  |  | 0,87 |
|   | Кисель фруктовый | 200 | 0,1 | 0,04 | 26,14 | 105,2 | 0,09 | 1,84 |  | 10,76 | 5,4 | 0,34 | 0,16 |
|   | **Итого:** |  | **4,53** | **8,24** | **61,46** | **337,3** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Среда (вторая неделя)** |
| **обед**  |
|   |  Суп с мясными фрикадельками |  250/50 | 2,91 | 2,29 | 21,02 | 116,39 | 0,12 | 17,37 |  | 17,82 | 57,78 | 23,74 | 1,07 |
|   |  Курица запеченная | 70 |  18,11 |  10,28 |  0,06 |  237,24 |  0,07 |  1,96 |  0,1 |  16,45 |  228 |  56 | 1,60 |
|   |  Каша пшеничная с маслом | 180 | 8,9 | 7,2 | 46,3 | 260,3 | 0,16 |  |  | 28 | 233 | 101 | 1,4 |
|   |  Хлеб пшеничный | 100 |  7,6 |  0,9 |  50,3 |  240 |  0,68 |   |   |  9,20 |  42,40 |  53,40 | 1,25 |
|   | Вишневый сок | 200 | 1,2 |  | 26,6 | 112 | 0,03 | 14,8 | 0,4 | 21 | 2,5 | 3,2 | 0,6 |
|   | Винегрет овощной | 100 | 1,7 | 4,9 | 6,8 | 85,0 | 0,05 | 16,8 | 1,3 | 45,6 | 44,3 | 22,8 | 1 |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **40,42** | **25,57** | **151,08** | **1050,93** |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник**  |
|   | Пирожок печеный с картофелем | 65 | 4,2 | 12,9 | 25,6 | 235,0 | 0,07 | 0,07 |  | 13,92 |  |  | 0,87 |
|   | Какао с молоком | 200 | 4,5 | 3,79 | 24,5 | 132,82 | 0,03 | 0,03 | 1,16 | 113,1 | 111,1 | 25,56 | 0,93 |
|   | **Итого:** |  | **8,47** | **16,69** | **50,1** | **367,82** |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Четверг (вторая неделя)** |
| **обед**  |
|   | Суп «Хинкал» с курицей | 200/70 | 21,02 | 12,57 | 21,08 | 353,63 | 0,11 | 5,06 |  | 28,45 | 265,8 | 64,1 | 2 |
|   | Гречка отварная рассыпчатая  | 180 | 9,21 | 6,24 | 41,19 | 261,42 | 0,12 |  |  | 18 | 210 | 140 | 2,4 |
|   |  Гуляш из говядины |  60 |  14,2 |  14,1 |  3,5 |  188 |  0,07 |  1,8 |   |  23,8 |  210 |  20,00 | 5,61 |
|   | Хлеб пшеничный |  100 |  7,6 |  0,9 |  50,3 |  240 |  0,68 |   |   |  9,20 |  42,40 |  53,40 | 1,25 |
|   |  Сок абрикосовый |  200 |  1,01 |   |  13,4 |  59 |  0,02 |  4 |  1,8 |  20 |  6,25 |  4,70 | 0,2 |
|   | Бананы  | 150 | 2,25 |  | 33,6 | 136,5 | 0,06 | 15 |  | 12 | 42 | 63 | 0,9 |
|   | **Итого:** |  | **55,29** | **33,81** | **163,07** | **1238,55** |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник**  |
|   | Булочка печеная домашняя | 55 | 1,02 | 6,88 | 29,65 | 196,9 | 0,12 |  |  | 8,5 | 1,5 | 3,8 | 1,3 |
|   | молоко | 180 | 5,49 | 4,89 | 9,09 | 102,0 | 0,07 | 2,46 | 0,04 | 227,5 | 180 | 24 | 0,2 |
|   | **Итого:** |  | **9,51** | **11,77** | **38,74** | **298,9** | **0,19** | **2,46** | **0,04** |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Пятница (вторая неделя)** |
| **обед**  |
|   | Суп гороховый с курицей |  200/70 |  21,02 |  12,57 |  21,08 |  353,63 |  0,19 |  19,33 |  0,1 |  34,27 | 228 |  56 | 2,6  |
|   | Вермишель отварная с маслом  | 180 | 5,66 | 5,54 | 35,98 | 216,77 | 0,06 |  | 0,3 | 12 | 37,6 | 8,14 | 0,8 |
|   | Рыба запеченная | 70 | 14,01 | 13,24 | 4,8 | 199,98 | 0,04 | 5,9 | 1 | 13,06 | 0,08 | 0,08 | 1,12 |
|   | Хлеб пшеничный |  100 | 7,6 |  0,9 |  50,3 |  240 |  0,68 |   |   |  9,20 |  42,40 |  53,40 | 1,25 |
|   | Компот из кизила | 200 | 1,5 |  | 18,5 | 90,7 |  | 49 |  | 112 | 69 | 47 | 8,2 |
|   | Салат морковный с яблоком с растительным маслом | 100 | 1,2 | 4,8 | 9,1 | 82,2 | 0,05 | 10 | 4,2 | 36,2 | 40,7 | 23,4 | 1,4 |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **50,99** | **37,05** | **139,76** | **1183,28** |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник**  |
|   | Ватрушка с творожным фаршем | 75 | 9,4 | 6,3 | 27,0 | 190 | 0,05 |  | 0,05 | 45,7 | 180 | 23 | 0,56 |
|   | Кефир 3,2% | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113 | 0,04 | 0,88 | 25,0 | 150 | 118,75 | 17,50 | 0,13 |
|   | **Итого:** |  | **15** | **12,7** | **335,2** | **303** |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

** Министерство образования и науки РД**

# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждении для детей дошкольного и младшего школьного возраста

# «Прогимназия «Президент» г. Дербент РД

 **368608, г. Дербент РД, пер. Красноармейский, 39\_ тел.: 4-84-61; e-mail: mbouprezident@mail.ru**

**ОГРН 1070542002519, ИНН 0542030090, КПП 054201001, Р/С 40701810100001000040, Л/С 20036ч44010 УФК РФ по Республике Дагестан**

 **Согласовано: Утверждаю**

 **Директор МБОУ «Прогимназия ИП Касумова Джамиля Гамдуллаевна**

 **«Президент» г. Дербент РД**

**Ширинова И. И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Примерное двухнедельное меню питания учащихся 1-4 классов на 2025 год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Понедельник (первая неделя)** |
| **обед**  |
|   | Суп вермишелевый с курицей | 200/70 | 21,02 | 12,57 | 21,08 | 353,63 | 0,82 | 19,26 | 0,1 | 34,27 | 228 | 562,6 | 1,00 |
|   | Рис отварной рассыпчатый с маслом |  180 |  3,69 |  5,59 |  38,53 |  219,30 |  0,04 |   |  0,2 |  5,84 |  69 |  0,14 | 0,53 |
|   | Гуляш из говядины |  60 |  14,2 |  14,1 |  3,5 |  188 |  0,07 |  1,8 |   |  23,8 |  210 |  20,00 | 5,61 |
|   | Хлеб пшеничный |  100 |  7,6 |  0,9 |  50,3 |  240 |  0,68 |   |   |  9,20 |  42,40 |  53,40 | 1,25 |
|   | Винегрет овощной | 100 | 1,7 | 4,9 | 6,8 | 85,0 | 0,05 | 16,8 | 1,3 | 45,6 | 44,3 | 22,8 | 1 |
|   | Компот из свежих яблок | 200 | 0,19 |  | 19,60 | 74,37 | 0,018 | 1,80 |  | 108 | 4,40 | 3,60 | 0,72 |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **48,4** | **38,06** | **139,81** | **1160,30** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Вторник (первая неделя)** |
| **обед**  |
|   | Борщ красный с мясом и сметаной | 250/50 | 12,2 | 15,4 | 19,9 | 260,2 | 0,02 | 4,3 |  | 23 | 43,68 | 20,9 | 0,5 |
|   | Макароны отварные с маслом | 180 | 5,66 | 5,54 | 35,98 | 216,77 | 0,06 |  | 0,3 | 12 | 37,6 | 8,14 | 0,8 |
|   | Курица отварная |  70 |  18,11 |  10,28 |  0,06 |  237,24 |  0,07 |  1,96 |  0,1 |  16,45 |  228 |  56 | 1,60 |
|   | Хлеб пшеничный |  100 |  7,6 |  0,9 |  50,3 |  240 |  0,68 |   |   |  9,20 |  42,40 |  53,40 | 1,25 |
|   |  Сок абрикосовый |  200 |  1,01 |   |  13,4 |  59 |  0,02 |  4 |  1,8 |  20 |  6,25 |  4,70 | 0,2 |
|   | Салат из свежих овощей по сезону (огурцы с помидорами с растительным маслом) | 100 | 0,99 | 5,13 | 3,04 | 65 | 0,05 | 17,05 | - | 34,02 | 28,11 | 16,22 | 0,83 |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **45,57** | **37,25** | **122,68** | **1078,21** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **среда (первая неделя)** |
| **обед**  |
|   |  Суп гороховый «Бозбаш» с курицей |  200/70 |  21,02 |  12,57 |  21,08 |  353,63 |  0,19 |  19,33 |  0,1 |  34,27 | 228 |  56 | 2,6  |
|   | Плов рисовый «По- узбекски» | 250 | 8,3 | 7,5 | 45,0 | 280,0 | 0,069 | 2,28 |  | 214,5 |  |  | 0,52 |
|   | Хлеб пшеничный |  100 |  7,6 |  0,9 |  50,3 |  240 |  0,68 |   |   |  9,20 |  42,40 |  53,40 | 1,25 |
|   | Вишневый сок | 200 | 1,2 |  | 26,6 | 112 | 0,03 | 14,8 | 0,4 | 21 | 2,5 | 3,2 | 0,6 |
|   | Салат свекольный | 100 | 1,68 | 0,18 | 7,96 | 44 | 0,03 | 3,6 | - | 16 | 38 | 23 | 0,79 |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **39,8** | **21,15** | **150,94** | **1029,63** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Четверг (первая неделя)** |
| **обед**  |
|   | Суп с пельменями «Дющбяре» | 300 | 2,91 | 12,29 | 21,02 | 116,39 | 0,12 | 17,3 |  | 17,82 | 6,9 | 8,2 | 1,0 |
|   | Гречка отварная рассыпчатая  | 180 | 9,21 | 6,24 | 41,19 | 261,42 | 0,12 |  |  | 18 | 210 | 140 | 2,4 |
|   | Курица отварная |  70 | 18,11 |  10,28 |  0,06 |  237,24 |  0,07 |  1,96 |  0,1 |  16,45 |  228 |  56 | 1,60 |
|   | Хлеб пшеничный |  100 | 7,6 |  0,9 |  50,3 |  240 |  0,68 |   |   |  9,20 |  42,40 |  53,40 | 1,25 |
|   | Компот из кизила | 200 | 1,5 |  | 18,5 | 90,7 |  | 49 |  | 112 | 69 | 47 | 8,2 |
|   | бананы | 150 | 2,25 |  | 33,6 | 136,5 | 0,06 | 15 |  | 12 | 42 | 63 | 0,9 |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **41,58** | **29,71** | **164,67** | **1172,25** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пятница (первая неделя)** |
| **обед**  |
|   | Суп рисовый с курицей | 200/70 | 18,02 | 12,27 | 21,08 | 267,42 | 0,18 | 18,96 |  | 17,2 | 241 | 58 | 0,54 |
|   | Картофельное пюре | 180 | 4,3 | 6,05 | 42,3 | 164,2 | 0,15 | 25,49 |  | 41,22 | 76,95 | 26,70 | 1,17 |
|   | Рыба запеченная | 70 | 14,01 | 13,24 | 4,8 | 199,98 | 0,04 | 5,9 | 1 | 13,06 | 0,08 | 0,08 | 1,12 |
|   | Хлеб пшеничный |  100 |  7,6 |  0,9 |  50,3 |  240 |  0,68 |   |   |  9,20 |  42,40 |  53,40 | 1,25 |
|   |  Сок абрикосовый |  200 |  1,01 |   |  13,4 |  59 |  0,02 |  4 |  1,8 |  20 |  6,25 |  4,70 | 0,2 |
|   | Салат морковный с яблоком с растительным маслом | 100 | 1,2 | 4,8 | 9,1 | 82,2 | 0,05 | 10 | 4,2 | 36,2 | 40,7 | 23,4 | 1,4 |
|   | **Итого:** |  | **46,14** | **37,26** | **140,98** | **1012,80** |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Понедельник (вторая неделя)** |
| **обед**  |
|   |  Суп гороховый «Бозбаш» с курицей |  200/70 |  21,02 |  12,57 |  21,08 |  353,63 |  0,19 |  19,33 |  0,1 |  34,27 | 228 |  56 | 2,6  |
|   |  Рис отварной рассыпчатый с маслом |  180 |  3,69 |  5,59 |  38,53 |  219,30 |  0,04 |   |  0,2 |  5,84 |  69 |  0,14 | 0,53 |
|   |  Гуляш из говядины |  60 |  14,2 |  14,1 |  3,5 |  188 |  0,07 |  1,8 |   |  23,8 |  210 |  20,00 | 5,61 |
|   |  Хлеб пшеничный |  100 |  7,6 |  0,9 |  50,3 |  240 |  0,68 |   |   |  9,20 |  42,40 |  53,40 | 1,25 |
|   |  Капустный салат |  80 |  1,9 |  5,1 |  5,9 |  62,8 |  0,02 |  9,54 |   |  27,6 |  31 |  16 | 0,48 |
|   |  Сок абрикосовый |  200 |  1,01 |   |  13,4 |  59 |  0,02 |  4 |  1,8 |  20 |  6,25 |  4,70 | 0,2 |
|   | **Итого:** |  | **49,42** | **38,26** | **132,71** | **1122,73** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вторник (вторая неделя)** |
| **обед**  |
|   | Борщ красный с мясом и сметаной | 250/50 | 12,2 | 15,4 | 19,9 | 260,2 | 0,02 | 4,3 |  | 23 | 43,68 | 20,9 | 0,5 |
|   | Рожки макарон.отварные с маслом | 180 | 5,66 | 5,54 | 35,98 | 216,77 | 0,06 |  | 0,3 | 12 | 37,6 | 8,14 | 0,8 |
|   | Котлеты из мяса говядины | 60 | 14,01 | 13,24 | 4,8 | 199,98 | 0,04 | 3,2 |  | 13,06 | 37 | 42 | 1,12 |
|   | Хлеб пшеничный |  100 |  7,6 |  0,9 |  50,3 |  240 |  0,68 |   |   |  9,20 |  42,40 |  53,40 | 1,25 |
|   |  Сок персиковый |  200 | 1,8 | 0,2 | 20,1 | 80 | 0,02 | 7 |  | 19 | 5,42 | 4,82 | 0,1 |
|   | Салат из свежих овощей по сезону (огурцы с помидорами с растительным маслом) | 100 | 0,99 | 5,13 | 3,04 | 65 | 0,05 | 17,05 | - | 34,02 | 28,11 | 16,22 | 0,83 |
|   | **Итого:** |  | **42,26** | **40,41** | **134,12** | **1061,95** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Среда (вторая неделя)** |
| **обед**  |
|   |  Суп с мясными фрикадельками |  250/50 | 2,91 | 2,29 | 21,02 | 116,39 | 0,12 | 17,37 |  | 17,82 | 57,78 | 23,74 | 1,07 |
|   |  Курица запеченная | 70 |  18,11 |  10,28 |  0,06 |  237,24 |  0,07 |  1,96 |  0,1 |  16,45 |  228 |  56 | 1,60 |
|   |  Каша пшеничная с маслом | 180 | 8,9 | 7,2 | 46,3 | 260,3 | 0,16 |  |  | 28 | 233 | 101 | 1,4 |
|   |  Хлеб пшеничный | 100 |  7,6 |  0,9 |  50,3 |  240 |  0,68 |   |   |  9,20 |  42,40 |  53,40 | 1,25 |
|   | Вишневый сок | 200 | 1,2 |  | 26,6 | 112 | 0,03 | 14,8 | 0,4 | 21 | 2,5 | 3,2 | 0,6 |
|   | Винегрет овощной | 100 | 1,7 | 4,9 | 6,8 | 85,0 | 0,05 | 16,8 | 1,3 | 45,6 | 44,3 | 22,8 | 1 |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **40,42** | **25,57** | **151,08** | **1050,93** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Четверг (вторая неделя)** |
| **обед**  |
|   | Суп «Хинкал» с курицей | 200/70 | 21,02 | 12,57 | 21,08 | 353,63 | 0,11 | 5,06 |  | 28,45 | 265,8 | 64,1 | 2 |
|   | Гречка отварная рассыпчатая  | 180 | 9,21 | 6,24 | 41,19 | 261,42 | 0,12 |  |  | 18 | 210 | 140 | 2,4 |
|   |  Гуляш из говядины |  60 |  14,2 |  14,1 |  3,5 |  188 |  0,07 |  1,8 |   |  23,8 |  210 |  20,00 | 5,61 |
|   | Хлеб пшеничный |  100 |  7,6 |  0,9 |  50,3 |  240 |  0,68 |   |   |  9,20 |  42,40 |  53,40 | 1,25 |
|   |  Сок абрикосовый |  200 |  1,01 |   |  13,4 |  59 |  0,02 |  4 |  1,8 |  20 |  6,25 |  4,70 | 0,2 |
|   | Бананы  | 150 | 2,25 |  | 33,6 | 136,5 | 0,06 | 15 |  | 12 | 42 | 63 | 0,9 |
|   | **Итого:** |  | **55,29** | **33,81** | **163,07** | **1238,55** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц. | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Пятница (вторая неделя)** |
| **обед**  |
|   | Суп гороховый с курицей |  200/70 |  21,02 |  12,57 |  21,08 |  353,63 |  0,19 |  19,33 |  0,1 |  34,27 | 228 |  56 | 2,6  |
|   | Вермишель отварная с маслом  | 180 | 5,66 | 5,54 | 35,98 | 216,77 | 0,06 |  | 0,3 | 12 | 37,6 | 8,14 | 0,8 |
|   | Рыба запеченная | 70 | 14,01 | 13,24 | 4,8 | 199,98 | 0,04 | 5,9 | 1 | 13,06 | 0,08 | 0,08 | 1,12 |
|   | Хлеб пшеничный |  100 | 7,6 |  0,9 |  50,3 |  240 |  0,68 |   |   |  9,20 |  42,40 |  53,40 | 1,25 |
|   | Компот из кизила | 200 | 1,5 |  | 18,5 | 90,7 |  | 49 |  | 112 | 69 | 47 | 8,2 |
|   | Салат морковный с яблоком с растительным маслом | 100 | 1,2 | 4,8 | 9,1 | 82,2 | 0,05 | 10 | 4,2 | 36,2 | 40,7 | 23,4 | 1,4 |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **50,99** | **37,05** | **139,76** | **1183,28** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |