



**РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН
КАЙТАГСКИЙ РАЙОННЫЙ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И
МУНИЦИПАЛЬНЫХ УСЛУГ
Администрации МР «Кайтагский район»**

Алисултанова ул., д.35, Маджалис, 368590, Тел. (8238) 47-3-59. E-mail: kaitag-ruo16@mail.ru

11.01.2021

**Начальнику ТО Управления
Роспотребнадзора по РД в Кайтагском районе**

ОО и МУ администрации МР «Кайтагский район» направляет на согласование примерное двухнедельное меню на период с 11.01.2021 по 23.01.2021 год., в соответствии с методическими рекомендациями МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций".

Приложение: на 12 листах

**Начальник ОО и МУ
Администрации МР «Кайтагский район»**



Ш.Р.Магомедов

Согласовано:

Начальник ГО Управления

Роспотребнадзора по РД в Кайтагском районе

Мятов Н.Г.



Утверждаю:

Начальник ОО и МУ МР «Кайтагский район»

Магомедов Ш.Р.



Примерное двухнедельное меню

Для образовательных учреждений администрации МР «Кайтагский район»

В период с 11.01.2021г. по 23.01.2021 г..

1 Меню Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	70	5,18	1,54	37,1	172,2	0,14	0	0	0,046	25,9	1,07	24,5	1,12				
23	Пюре картофельное с сливочным маслом	114	2,37	5,02	13,3	106,2	0,2	34,2	0	0,85	18,3	1,53	36	1,39				
376	Чай сладкий	200	0,6		15,6	64,8					0,43			0,05				
338	Бананы	150	1,63	0,49	30,36	136	0,6	15	0,18	0,6	12	42	63	0,39				
	Сосиски отварные	130	13,2	26	27,56	291	0,052	0	0	0	31,2	206	26	2,34				
	Итого за день		22,98	33,05	123,92	770,2	0,992	49,2	0,18	1,496	87,83	250,6	149,5	5,29				

Меню 5Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	70	5,18	1,54	37,1	172,2	0,14	0	0	0,046	25,9	1,07	24,5	1,12							
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4								
43	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	2,59	21,09	24,58	12,54	0,8							
101	Суп пшеничный	250	2,14	2,24	13,71	83,6	0,09	6,6	0	0,2	20,8	66,12	22,8	2,01							
389	Сок натуральный	200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,02	8	0,025	0,8	20	36	14	0,6							
14	Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	0	1,5	4	0	0							
	сметана	53	1,67	11,1	1,203	113	0	0,5	0,049	0,2	0,5	31,8	4,24	0,106							
	Итого за день		10,65	35,1	101,63	728,94	0,26	20,8	118,07	3,836	95,79	163,57	78,08	5,036							

Меню 6Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0	0,4		
302	Гречневая каша	100	5,75	4,06	25,76	162,5	0	0	0,77	1,71	9,8	17,77	0,95	0,8		
45	Салат из бел. капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,4 7	0	0	22,42	16,57	9,10	0,31		
	Сосиски отварные	102	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	161	24	159	20	1,8		
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	0,14	0,022	0	240	180	28	0,2		
	Итого за день		27,44	33,43	106,17	720,54	0,26	19,61	0,792	162,75	324,42	374,26	79,05	4,47		

Меню 7.Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	70	5,18	1,54	37,1	172,2	0,14	0	0	0,046	25,9	1,07	24,5	1,12							
103	Суп макаронный	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0		24,6	66,65	27	1,09							
338	Бананы	150	1,63	0,49	30,36	136	0,6	15	0,18	0,6	12	42	63	0,39							
53	Салат из свежлы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,05	9,8	0	-	27,93	41,96	18,75	1,31							
	Сосиски отварные	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8							
389	Сок натуральный винградный	104	0,6	0,2	16,3	68,2		8		102	20		7	0,4							
	Итого за день	22,16	29,25	130,29	782,25	0,94	41,05	0,18	102,64	6	134,43	310,68	160,25	6,11							

Меню 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	70	5,18	1,54	37,1	172,2	0,14	0	0	0,04	25,9	1,07	24,5	1,12				
82	борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,52	1,19				
389	Сок	200	1,2	0,4	32,6	136,4		16		204	40		14	0,8				
209	яйцо	1/40	5,10	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1				
338	яблочки	120	0,48		23,47	96	0,033	12	0,36	0,24	19,12	13,18	10,8	2,64				
	печенье	39	2,95	3,8	29	123,63	0,032	0	0,004	1,36	11,31	35,1	6,2	0,82				
	Итого за день		16,72	15,25	247,72	693,73	0,285	38,29	0,464	205,6	162,71	179,38	86,82	7,57				

Меню 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
60	Хлеб пшеничный I сорт	70	5,18	1,54	37,1	172,2	0,14	0	0	0,046	25,9	1,07	24,5	1,12				
288	Голубцы ленивые	200	25,38	21,25	44,6	471	0,08	1,26	60	-	56,38	249,13	59,38	2,74				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4				
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	0,14	0,022	0	240	180	28	0,2				
	печенье	34	2,57	3,31	25,2	107	0,027	0	0,348	1,18	9,86	30,6	5,4	0,73				
	Итого за день		39,13	31,1	128,9	884,2	0,327	1,4	60,37	1,226	338,14	460,8	117,28	5,19				

Меню 11Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96				
101	Суп рисовый с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25	0	0	23,05	62,55	25	0,89				
212	Омлет с сосисками	53/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	0	114,2	260,5	19,5	2,94				
389	Сок	200	1,2	0,4	32,6	136,4		16		204	40		14	0,8				
338	Яблоки	100	0,4		19,55	80	0,027	10	0,3	0,2	15,66	10,62	9	2,2				
	Итого за день		22,29	26,62	101,18	722,68	0,347	34,5	345,3	204,24	215,11	334,59	88,5	7,79				

