

«Согласовано»

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по РД в г. Избербаш

А.С.Тагиров

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Кичигамринская СОШ»

Р.М.Гасанова

Примерное двухнедельное меню

горячего питания (второй завтрак) МКОУ «Кичигамринская СОШ» на январь – май 2018-2019 учебного года.

Возраст довольствующихся: дети 7-11 лет.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества , г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б (итог)	Ж	У		В1	С	В2	Е	Ca	Mg	Fe	
День первый (понедельник)														
173	Каша рисовая на молоке	180/5	6,984	9	39,168	266,4	0,072	0,774	0,216	1	175,644	27,78	0,558	
296	кисель	200	1,05	0,00	14,4	61,8	0,06	3,00	0,60	3,50	1,00	0,00	0,10	
	Конфета в шоколадной глазури	20	1,04	0,64	17,14	78,40	0,06	0	0,12	4,6	0,00	0,00	2,00	
	Итого	400	9,074	9,64	66,708	406,6	0,192	3,774	0,936	9,1	176,644	27,78	2,658	
День второй (вторник)														
310	Каша пшеничная вязкая	200	5,64	0,64	0,48	154,86	0,11	0	0,0396	1,6	0	33,33	2,1562	
240	Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56	0,056	1,69	0,207	0,4	158,7	24,8	0,6774	
	Печенье	20	1,200	3,400	13,800	90,60	0,00	0,00	0,00	0,00	29,62	3,20	0,48	
	итого	420	11,46	7,98	45,52	423,02	0,166	1,69	0,603	2,00	188,32	61,33	3,3136	
День третий (среда)														
174	Каша овсяная «Геркулес»	200	8,16	9,84	35,6	264	0,14	0,5	0,18	1,1	137,34	71,67	1,66	
10015	чай	200	0,133	0,038	1,0085	40,888	0,00	0,038	0,00	0,00	0,547	0,095	0,573	
	яблоко	20	0,08	0,126	1,96	9,2	0,004	2	0,003	0,057	4,446	1,334	0,00016	
	йогурт	100												
	итого	520	8,373	10,004	38,5685	314,088	0,144	2,538	0,183	1,157	142,333	73,099	2,23316	