



Управление по контролю качества образования по КБР
 Департамент образования по г. Астана
 2020г.

Директор
 Г.О.Нальчик
 2020г.

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (2 СМЕНА) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГО.НАЛЬЧИК
 на 2020-2021 учебный год.

День: 1 понедельник
 возрастная категория: 7-11 лет
 ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ п/п	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ВИТАМИНЫ, МГ							МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ						
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2	Ca	P
ОБЕД																				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	2,69	2,83	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,06	29,2	67,57	27,28	1,13						
279	Тфтели с соусом	80/50	8,82	9,80	11,16	167,82	0,06	0,48	39,00	0,08	27,95	98,26	19,50	0,80						
171	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73						
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28						
379	Кофейный напиток с молоком	200/20	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08						
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66						
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62						
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2						
	Итого:		30,57	27,34	141,94	948,97	0,52	29,37	49,00	1,34	261,70	564,12	243,03	10,50						

день: 2 вторник
 возрастная категория: 7-11 лет

ОБЕД																	
82	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,05	49,73	54,6	26,13	1,23			
288	Куры отварные с соусом	80/50	17,77	21,28	3,28	275,60	0,04	1,74	88,32	0,14	54,38	132,82	17,39	1,48			

173	Каша вязкая пшеничная	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		36,80	43,36	111,29	991,17	0,43	16,83	152,72	1,39	316,57	549,14	147,76	6,46

день: 3 среда

возрастная категория: 7-11 лет

	ОБЕД													
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15	56,17	24,17	0,93
268	Котлеты	80	12,00	17,60	10,41	250,18	0,06	0,25	32,58	0,12	31,37	137,31	40,56	2,04
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
-23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,73	46,62	0,03	10,83	0,00	0,02	10,64	19,1	10,43	0,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		26,22	36,11	111,73	890,16	0,34	45,11	52,08	1,61	201,09	375,92	137,14	6,58

день: 4 четверг

возрастная категория: 7-11 лет

	ОБЕД													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,05	49,25	49	22,13	0,83
230	Рыба запеченная	80	11,75	10,65	3,20	155,64	0,07	1,44	36,07	0,06	23,72	127,16	18,17	0,44
202	Макаронные изделия отварные	150/5	5,46	5,79	30,46	195,71	0,06	0	28,57	0,03	12,14	37,57	8,14	0,81
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,04	15,46	31,66	21,63	0,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,02	32,48	23,44	17,46	0,70
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62

Итого:	28,85	25,02	119,32	843,51	0,32	20,04	85,64	1,20	161,45	402,23	117,83	4,53
--------	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------

день: 5 пятница
возрастная категория: 7-11 лет

ОБЕД														
96	Суп картофельный с горохом	250	5,49	2,84	17,46	148,25	0,23	5,83	0,00	0,06	42,68	88,1	35,58	2,05
294	Котлеты рубленые из птицы	80	12,68	12,19	11,84	208,00	0,15	0,65	39,13	0,13	43,48	58,18	16,15	2,63
173	Каша вязкая пшеница	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
52	Салат из свежих овощей	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,02	21,28	24,38	12,42	0,79
379	Кофейный напиток с молоком	200/20	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
Итого:			34,87	30,64	133,27	978,59	0,67	10,85	89,13	1,28	283,07	470,63	152,02	8,48

день: 6 суббота
возрастная категория: 7-11 лет

ОБЕД														
101	Суп картофельный с перловой	250/5	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,06	26,7	55,98	22,78	0,88
243	Сосиски отварные	80	8,88	24,88	0,40	262,40	0,14	0	32,00	0,13	29,6	129,6	16,00	1,44
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
20	Салат из свежих овощей	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Каша с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	157,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
338	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	16,35	0,00	0,90	12	42	63,00	0,90
Итого:			26,55	41,83	113,70	952,47	0,50	54,63	56,40	2,32	340,44	510,33	187,11	6,57

день: 7 воскресенье
возрастная категория: 7-11 лет

ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88		0,01	10,26	0,00	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15		0,05	0	0,00	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76		0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	2,69	2,83	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,06	29,2	67,57	27,28	1,13
279	Тертая с соусом	80/50	8,82	9,80	11,16	167,82	0,06	0,48	39,00	0,08	27,95	98,26	19,50	0,80
171	Каша рисовая с грибами	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		27,74	25,47	126,07	613,07	0,51	28,99	39,00	1,31	135,22	490,06	231,85	10,93

день: 8 вторник
 возрастная: 7-11 лет
 категория:

	ОБЕД													
82	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,05	49,73	54,6	26,13	1,23
288	Куры отварные с соусом	80/50	17,77	21,28	3,28	275,60	0,04	1,74	88,32	0,14	54,38	132,82	17,39	1,48
173	Каша вязкая пшенная	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
20	Салат из свежих овощей	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Кавказ с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		36,80	43,36	111,29	991,17	0,43	16,83	152,72	1,39	316,57	549,14	147,76	6,46

день: 9 среда
 возрастная: 7-11 лет
 категория:

	ОБЕД													
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15	56,17	24,17	0,93
268	Котлеты	80	12,00	17,60	10,41	250,18	0,06	0,25	32,58	0,12	31,37	137,31	40,56	2,04
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,73	46,62	0,03	10,83	0,00	0,02	10,64	19,1	10,43	0,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Конфеты марсала фруктовый	90	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		26,22	36,11	111,73	890,16	0,34	45,11	52,08	1,61	201,09	375,92	137,14	6,48

день:

10 четверг

возрастная категория:

7-11 лет

ОБЕД															
88	Шуи из свеклы капуста с картофелем	250/5	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,05	49,25	49	22,13	0,83	
230	Рыба запеченная	80	11,75	10,65	3,20	155,64	0,07	1,44	36,07	0,06	23,72	127,16	18,17	0,44	
202	Макаронные изделия отварные	150/5	5,46	5,79	30,46	195,71	0,06	0	28,57	0,03	12,14	37,57	8,14	0,81	
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,04	15,46	31,66	21,63	0,40	
349	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,02	32,48	23,44	17,46	0,70	
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62	
	Итого:		28,85	25,02	119,32	843,51	0,32	20,04	85,64	1,20	161,45	402,23	117,83	4,53	