

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребрянская СОШ Кизлярского района РД



Утверждаю.
 Директор школы
 Бидалиев Р.М.

на 01 марта 2021г.

№ п/п	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витаминь, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			Са	Mg	P	Fe	B1	C	A			
Обед																	
27	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,45	12,85	21,20	184,30	35,50	21,00	42,56	0,95	0,04	8,23	0,00				
9	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,46	5,61	35,80	230,45	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02				
2	Люля	65,00	7,78	7,28	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38				
	Сок с мякотью	200,00	1,01	0,00	17,30	76,00	5,00	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00	0,00				
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00				
40	Соус томатный	25,00	1,20	0,98	4,20	6,80	41,22	8,60	-	0,96	0,02	6,80	2,20				
	ИТОГО 1 день :		24,66	27,42	115,58	774,17	122,88	103,80	364,75	8,21	0,39	19,11	16,60				

Завтрак

	Каша рисовая молочная (жидкая)	200,00	4,82	3,21	30,11	132,40	158,82	23,10	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
	Сыр порционнно	16,00	3,75	3,65	-	55,50	8,80	3,50	5,00	-	0,01	0,07	2,80
	Хлеб с маслом	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Масло сливочное	4,00	0,05	4,00	0,75	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
	Печенье	48,00	3,07	1,82	30,00	60,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кефир	100,00	3,00	1,54	4,00	82,30	165,00	18,00	137,00	-	0,80	1,60	-
	Йогурт	115,00	4,30	2,00	11,89	60,00							
	ИТОГО 1 день :		24,75	16,92	105,98	590,04	339,42	51,30	310,96	1,65	0,97	2,58	62,90



Утверждаю.

Директор школы
Билалов Р. М.

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребряковская СОШ"

Кизлярского района РД

№ п/п	Наименование блюд	Белки, г				Жиры, г				Углеводы, г				Минер. вещества, мг				Витамины, мг
		Белки	Жиры	Углеводы	ККБЛ	Ca	Mg	P	Fe	VI	C	A						

на 02 марта 2021 г.

Обед

29	Суп гороховый с курицей	245,00	3,19	3,24	8,86	120,50	30,46	28,20	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
10	Макаронны с маслом	150,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
	Масло сливочное	5,00	0,05	4,00	0,75	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
2	Котлета	65,00	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
26	Салат свекольный	64,00	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Яблоко	50,00	0,20	0,20	4,90	23,50	5,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
16	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	-
40	Соус томатный	25	1,2	0,98	4,2	6,8	41,22	8,6	-	0,96	0,02	6,8	2,2
Итого на 1 день:			29,06	26,86	111,76	786,63	244,31	77,15	321,98	9,74	0,49	28,43	67,08

Завтрак

9	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,00	7,46	5,61	35,80	123,25	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02
	Масло сливочное	4,00	0,05	4,00	0,75	28,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
7	Тефтели	65,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
24	Салат из зеленого горошка	65,00	2,98	2,38	15,85	83,60	21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68
	Сок с мякотью	200,00	1,01	0,00	17,30	76,00	5,00	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Бананы	100,00	1,50	0,10	21,80	65,00	0,10	0,42	0,28	0,60	0,04	0,10	0,20
ИТОГО 1 день :			26,54	20,00	128,58	652,47	68,21	95,42	383,42	7,58	0,48	15,18	44,78

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребряковская СО Кизлярского района РД



Утверждаю.
Директор школы
Билалов Р.М.

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, м				Витамины, мг		
		Масса, г	Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	В1	C

на 03 марта 2021 г.

Обед

33	Суп картофельный с курицей	240,00	2,91	2,29	6,25	116,39	20,68	24,90	61,44	0,94	0,11	9,60	0,00
9	Каша пшеничная с маслом	150,00	6,60	4,38	35,27	176,22	1,22	0,03	162,00	2,43	0,11	0,00	0,02
	Масло сливочное	5,00	0,05	4,00	0,75	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
6	Сосиска	51,00	7,24	9,86	5,38	108,21	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00
24	Салат с капустой	80,00	1,08	1,18	8,62	40,40	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Сок с мякотью	200,00	1,01	0,00	17,30	76,00	5,00	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00	0,00
40	Соус томатный	25,00	1,20	0,98	4,20	6,80	41,22	8,60	-	0,96	0,02	6,80	2,20
	Зефир	30,00	2,34	3,84	8,25	85,20	-	-	-	-	-	-	-
	Итого на 1 день:		28,19	27,23	115,25	808,96	86,92	50,23	334,44	6,83	0,36	20,40	31,72

Завтрак

5	Рыбная котлета	75,00	13,87	11,20	18,32	156,00	52,10	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
39	Пюре картофельное	80,00	3,28	6,05	28,70	119,20	41,22	-	0,00	1,17	0,16	25,49	-
21	Винегрет овощной	60,00	0,82	5,36	5,06	35,20	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00
	Сок осветленный	180,00	1,20	0,00	12,50	74,30	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00
	Зефир	30,00	2,34	3,84	8,25	85,20	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Яблоко	80,00	0,32	0,35	7,80	24,60	9,00	0,00	143,14	3,48	0,05	17,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		27,59	27,50	109,86	656,74	130,54	78,92	439,08	7,52	0,45	53,99	0,01



Утверждаю.

Директор школы
Билалов Р.М.

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребрянская СОШ" Кизлярского района РД

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A			
Обед																
28	Рассольник с курицей	200 / 40	1,68	7,70	12,17	105,00	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00			
4	Плов с курицей	150,00	17,30	15,84	17,70	283,45	0,08	10,10	0,22	4,38	36,60	36,00	186,60			
23	Салат морковный с яблоком	65,00	1,08	1,40	12,60	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00			
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	-	8,62	94,20	30,86	17,22	21,59	0,53	0,03	0,70	-			
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00			
	Бананы	100,00	1,50	0,10	21,80	89,00	0,10	0,42	0,28	0,60	0,04	0,10	0,20			
	Кеасы	33,30	0,15	0,56	8,97	12,54	-	-	-	-	-	-	-			
	Итого на 1 день:		28,17	26,30	111,09	786,83	82,78	85,91	154,15	8,77	36,90	49,08	186,80			

Завтрак															
15	Сырник со сгущенкой	70,00	7,43	12,57	41,25	196,00	46,93	0,00	25,18	2,83	0,19	1,67	0,00		
	Сгущенка	10,00	0,63	1,50	5,60	32,00	-	-	-	-	-	-	-		
	Макароны с сыром	150,00	5,52	4,52	26,45	115,00	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00		
	Сыр	21,00	4,10	4,15	-	65,00	9,30	3,70	5,30	-	0,15	0,10	3,00		
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00		
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00		
	Груша	90,00	0,26	0,26	6,50	46,25	6,80	0,00	97,56	3,40	0,52	13,34	0,00		
	ИТОГО 1 день :		23,70	23,70	122,48	644,49	85,19	31,51	195,71	9,44	1,02	15,11	24,00		



Утверждаю.

Директор школы
Билалов Р.М.

Кизлярского района РД

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребряковская СОШ"

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A			
Обед																
33	Суп с макаронами и курицей	227,00	2,91	2,29	21,02	116,39	19,68	21,60	53,30	0,87	0,09	6,60	0,00	0,00		
9	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150,00	6,60	0,38	35,27	176,22	1,22	0,03	162,00	2,43	0,11	0,00	0,02	0,00		
1	Масло	5,00	0,05	4,00	0,75	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29,50		
	Котлета куриная	70,00	13,50	11,28	11,60	120,00	57,00	31,00	139,00	3,00	0,00	18,00	0,00	0,00		
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00	0,00		
8	Яйцо отварное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Кукуруза	27,00	0,50	0,1	4,50	16,80	1,00	5,00	16,00	0,72	0,01	0,62	-	-		
	Сок осветленный	200,00	1,01	0,00	11,20	70,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00		
	Итого на 1 день:		35,41	23,35	113,85	762,15	114,70	64,33	401,80	9,42	0,31	27,22	29,52	0,00		

на 05 марта 2021 г.

Обед

Завтрак

	Каша кукурузная	150,00	6,60	5,72	9,86	154,00	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00	0,00
	Котлета куриная	70,00	13,50	11,28	11,60	120,00	57,00	31,00	139,00	3,00	0,00	18,00	0,00	0,00
	Салат с капустой	80,00	1,08	1,18	8,62	40,40	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00	0,00
	Апельсин	140,00	0,91	0,20	9,10	40,20	5,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00	0,00
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	-	8,62	94,20	30,86	17,22	21,59	0,53	0,03	0,70	-	-
	Пряник	45,00	15,24	2,00	19,84	68,90	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого 1 день :		43,79	21,08	96,87	679,94	115,80	102,26	401,32	8,68	0,33	28,70	21,00	0,00



Утверждаю.

Директор школы
Билалов Р.М.

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребряковская Кизлярская района РД

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	

на 06 марта 2021 г.

Обед

35	Суп молочный с вермшелью	150,00	6,4	7,2	22	201,56	160,00	30,50	154,30	0,46	0,80	0,92	29,50
15	Сырник	70,00	7,43	12,57	41,25	196,00	46,93	0,00	25,18	2,83	0,19	1,67	0,00
17	Кефир	90,00	3,20	1,80	4,90	97,00	191,00	18,00	146,00	-	0,70	1,80	-
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Зефир	30,00	2,34	3,84	8,26	85,20	-	-	-	-	-	-	-
	Груша	90,00	0,20	0,20	4,90	35,25	5,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
	Итого на 1 день:		25,33	26,31	110,54	777,25	409,23	55,20	431,78	6,89	1,82	14,39	29,50

Завтрак

	Плов с курицей	150,00	17,30	15,84	17,70	283,45	0,08	10,10	0,22	4,38	36,60	36,00	186,60
	Салат свекольный	64,00	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
	Кекс	33,30	0,15	0,56	8,97	12,54	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	-
	Мандарин	130,00	1,10	0,24	8,15	35,60	38,00	14,00	19,00	0,15	0,06	42,00	-
	ИТОГО 1 день :		29,67	24,78	93,57	683,04	178,47	43,34	74,30	7,63	36,81	84,90	186,60



Утверждаю.

Директор школы
Билалов Р.М.

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребряковская СОШ" Кизилярского района РБ

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	VI	C	A	

на 08 марта 2021г.

Обед

36	Суп харчо с курицей	200 / 45	7,18	1,98	6,85	89,36	21,01	25,93	-	1,18	0,12	6,70	-
9	Каша кукурузная	150,00	6,60	5,72	9,86	184,10	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
23	Салат морковно-яблочный со сметаной	65,00	1,08	1,40	12,60	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00
1	Котлета куриная	70,00	13,50	11,28	11,60	120,00	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	-
16	Какао с молоком	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	-	-	0,90	0,04	1,20	-
	Пряник	90,00	30,48	2,00	19,84	68,90	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		69,10	26,87	114,48	797,87	205,51	141,47	252,93	7,19	0,53	20,40	21,00

Завтрак

	Вареники со сметаной	100,00	6,10	5,80	9,40	114,60	125,00	11,25	113,58	0,21	0,15	0,10	17,00
	Хлеб с повидлом	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Повидло	24,00	0,10	-	13,20	61,40	4,10	2,10	3,00	0,35	-	-	-
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
	Яблоки	200,00	0,80	0,80	18,20	56,32	20,00	-	18,00	4,40	0,06	20,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		17,84	11,90	83,76	485,56	188,40	20,05	165,08	8,06	0,31	20,10	17,00



Утверждаю.
Директор школы
Билалов Р.М.

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребряковская СОШ" Кизлярского района

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	

на 09 марта 2021г.

Обед

31	Суп картофельный с макаронами	227,00	2,91	8,3	21,02	229,54	17,82	-	-	0,90	0,12	17,37	-
5	Рыбная котлета	75,00	13,87	11,20	18,32	156,00	52,10	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
39	Пюре картофельное	80,00	3,28	6,05	28,70	119,20	41,22	-	0,00	1,17	0,16	25,49	-
25	Салат из свеклы с зеленым горошком	60,00	1,00	6,30	26,30	72,31	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Сок осветленный	150,00	1,01	0,00	11,20	70,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00
	Вафли	20,00	0,82	5,40	12,00	61,25	-	-	-	-	-	-	-
40	Соус томатный	25,00	1,20	0,98	4,20	6,80	41,22	8,60	-	0,96	0,02	6,80	2,20
	Итого на 1 день:		29,85	38,93	150,97	877,34	182,42	86,21	294,14	6,18	0,53	60,89	2,21

Завтрак

	Каша пшеничная	150,00	6,60	4,38	26,54	157,00	1,22	0,03	162,00	2,43	0,11	0,00	0,02
2	Котлета	65,00	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
40	Соус томатный	25,00	1,20	0,98	4,20	6,80	41,22	8,60	-	0,96	0,02	6,80	2,20
25	Салат из свеклы с зеленым горошком	60,00	1,00	6,30	26,30	72,31	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Сок осветленный	150,00	1,01	0,00	11,20	70,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00
	Вафли	20,00	0,82	5,40	12,00	61,25	-	-	-	-	-	-	-
	Бананы	130,00	2,00	0,15	25,20	75,00	0,17	0,54	0,32	0,81	0,06	0,02	0,40
	ИТОГО 1 день :		26,17	23,69	142,52	718,98	94,55	27,01	301,19	7,14	0,37	14,78	17,00

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребрянская СОШ" Кизлярского района РД

Утверждаю.

Директор школы
Билалов Р.М.

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	

на 10 марта 2021г.

Обед

29	Суп гороховый с курицей	245,00	3,19	3,24	8,86	120,50	30,46	28,20	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
10	Макароны с маслом	150,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
	Масло сливочное	5,00	0,05	4,00	0,75	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
2	Сыр	47,00	7,78	5,78	7,85	110,54	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
26	Салат свекольный	64,00	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Апельсин	140,00	0,91	0,20	9,10	40,20	5,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
16	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	0,00
	Итого на 1 день:		28,57	25,88	111,76	792,69	203,09	68,55	321,98	8,78	0,47	21,63	64,88

Завтрак

10	Макароны с маслом	150,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
2	Люля	65,00	7,78	7,28	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
23	Салат морковный с яблоком	65,00	1,08	1,40	12,60	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Зефир	30,00	2,34	3,84	8,25	85,20	-	-	-	-	-	-	-
	Мандарин	60,00	0,60	0,12	4,70	17,26	19,00	7,00	9,50	0,75	0,03	21,00	-
	ИТОГО 1 день :		23,08	17,86	102,53	579,98	87,32	65,56	204,36	5,79	0,29	27,33	35,38



Утверждаю.
Директор школы
Билалов Р.М.

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребряковская Кизлярская

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	

на 11 марта 2021г.

Обед

37	Суп рыбный	200,00	6,89	6,72	16,2	133,8	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,00
6	Сосиска	51,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00
3	Омлет натуральный	150,00	12,27	2,85	9,63	201,78	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	0,00
24	Салат из зеленого горошка	65,00	2,98	2,38	15,85	83,60	21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Печенье	32,00	2,19	1,50	20,00	41,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		40,29	27,40	111,57	782,92	201,19	94,88	571,67	7,63	0,41	18,54	12,68

Завтрак

	Каша рисовая с фруктами	200,00	7,43	12,57	38,00	285,00	46,93	0,05	25,18	2,83	0,19	1,67	-
	Кисель фруктовый	200,00	0,00	0,00	28,00	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Кексы	33,30	0,15	0,56	8,97	12,54	-	-	-	-	-	-	-
	Яблоко	150,00	0,70	0,70	16,20	48,30	17,00	-	16,00	3,80	0,05	18,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		14,04	14,53	120,40	602,08	23,30	6,70	46,50	5,20	0,34	19,67	0,00



Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребряковская СОШ" Кизлярского района РД

Утверждаю:
Директор школы
Билалов Р.М.

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг						Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A				
Обед																	
34	Суп крестьянский с яичевой крулой	220,00	4,79	6,03	8,3	91,2	32,07	5,42	34,98	0,30	0,06	0,03	1,02				
	Рис рассыпчатый	150,00	5,82	4,30	22,30	185,60	93,84	76,81	261,39	2,39	0,39	0,00	0,09				
7	Тефтели	65,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38				
7	Соус сметано-томатный	33,00	2,10	1,32	4,50	7,50	42,12	9,42	-	1,76	0,03	7,80	2,70				
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	-	8,62	94,20	30,86	17,22	21,59	0,53	0,03	0,70	-				
21	Винегрет овощной	60,00	0,82	5,36	5,06	35,20	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00				
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00				
	Яблоко	117,00	0,40	0,40	9,80	28,50	10,00	0,00	9,00	4,40	0,06	20,00	0,00				
	Пряник	45,00	15,24	2,00	19,84	68,90											
	Итого на 1 день:		43,41	27,32	115,50	787,72	250,99	128,02	467,63	12,04	0,76	34,76	18,19				

Завтрак													
6	Сосиска	51,00	10,20	13,25	7,21	132,20	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00
3	Омлет натуральный	150,00	12,27	2,85	9,63	180,56	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	0,20
	Кукуруза консервированная												
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Сок с мякотью	200,00	1,01	0,00	17,30	76,00	5,00	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00	0,00
	Петушь	48,00	3,07	1,82	30,00	60,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		32,31	18,62	93,37	611,10	137,50	36,20	370,50	5,44	0,22	4,25	0,20

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребряковская СОШ" Кизлярского района РД

Утверждаю.

Директор школы

Билалов Р.М.



№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витаминный, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	

на 13 марта 2021г.

Обед

35	Суп молочный с рисом	150,00	4,82	3,21	21,65	101,80	158,82	23,10	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
	Йогурт	95,00	4,30	2,00	11,89	60,00							
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
7	Тефтели с соусом	65,00	4,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
9	Каша кукурузная рассыпчатая	150,00	6,60	5,72	9,86	213,60	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	10,00	0,10	8,00	1,50	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
40	Соус томатный	25,00	1,20	0,98	4,20	6,80	41,22	8,60	-	0,96	0,02	6,80	2,20
	Печенье	30,00	2,19	1,50	20,00	41,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого на 1 день:		29,75	29,32	119,63	803,12	256,86	85,74	387,58	5,61	0,40	7,79	127,18

Завтрак

15	Сырник со сгущенкой	70,00	7,43	12,57	41,25	196,00	46,93	0,00	25,18	2,83	0,19	1,67	0,00
	Сыр порционно	16,00	3,75	3,65	-	55,50	8,80	3,50	5,00	-	0,01	0,07	2,80
20	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Хлеб с маслом	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Масло сливочное	4,00	0,04	3,85	0,69	35,60	0,45	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	27,90
	Мандарин	60,00	0,60	0,12	4,70	17,26	19,00	7,00	9,50	0,75	0,03	21,00	-
	ИТОГО 1 день :		17,58	20,89	89,32	494,60	92,48	17,20	70,93	5,68	0,33	22,74	30,70



Утверждаю.
Директор школы
Билалов Р.М.

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребряковская СОШ Кизлярского района РД

№ реп.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамин, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	VI	

на 15 марта 2021г.

Обед

27	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,45	12,85	21,20	184,30	35,50	21,00	42,56	0,95	0,04	8,23	0,00
9	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,46	5,61	35,80	230,45	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02
2	Люля	65,00	7,78	7,28	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
	Сок с мякотью	200,00	1,01	0,00	17,30	76,00	5,00	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
40	Соус томатный	25,00	1,20	0,98	4,20	6,80	41,22	8,60	-	0,96	0,02	6,80	2,20
	ИТОГО 1 день :		24,66	27,42	115,58	774,17	122,88	103,80	364,75	8,21	0,39	19,11	16,60

Завтрак

	Каша рисовая молочная (жидкая)	200,00	4,82	3,21	30,11	132,40	158,82	23,10	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
	Сыр порционнo	16,00	3,75	3,65	-	55,50	8,80	3,50	5,00	-	0,01	0,07	2,80
	Хлеб с маслом	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Масло сливочное	4,00	0,05	4,00	0,75	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
	Печенье	48,00	3,07	1,82	30,00	60,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кефир	100,00	3,00	1,54	4,00	82,30	165,00	18,00	137,00	-	0,80	1,60	-
	Йогурт	115,00	4,30	2,00	11,89	60,00							
	ИТОГО 1 день :		24,75	16,92	105,98	590,04	339,42	51,30	310,96	1,65	0,97	2,58	62,90



Утверждаю.
Директор школы
Билалов Р.М.

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребряковская СОШ" Кизлярского района РД

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A

на 16 марта 2021 г.

Обед

29	Суп гороховый с курицей	245,00	3,19	3,24	8,86	120,50	30,46	28,20	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
10	Макароны с маслом	150,00	5,52	4,52	26,45	132,50	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
	Масло сливочное	5,00	0,05	4,00	0,75	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
2	Котлета	65,00	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
26	Салат свекольный	64,00	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Яблоко	50,00	0,20	0,20	4,90	23,50	5,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
16	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	-
40	Соус томатный	25	1,2	0,98	4,2	6,8	41,22	8,6	-	0,96	0,02	6,8	2,2
Итого на 1 день:			29,06	26,86	111,76	786,63	244,31	77,15	321,98	9,74	0,49	28,43	67,08

Завтрак

9	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,00	7,46	5,61	35,80	123,25	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02
	Масло сливочное	4,00	0,05	4,00	0,75	28,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
7	Тфтели	65,00	7,78	7,21	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
24	Салат из зеленого горошка	65,00	2,98	2,38	15,85	83,60	21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68
	Сок с мякотью	200,00	1,01	0,00	17,30	76,00	5,00	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Бананы	100,00	1,50	0,10	21,80	65,00	0,10	0,42	0,28	0,60	0,04	0,10	0,20
ИТОГО 1 день :			26,54	20,00	128,58	652,47	68,21	95,42	383,42	7,58	0,48	15,18	44,78

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребряковская СО Кизлярского района РД



Утверждаю.
 Директор школы
 Билалов Р.М.

№ рец.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	

на 17 марта 2021 г.

Обед

33	Суп картофельный с курицей	240,00	2,91	2,29	6,25	116,39	20,68	24,90	61,44	0,94	0,11	9,60	0,00
9	Каша пшеничная с маслом	150,00	6,60	4,38	35,27	176,22	1,22	0,03	162,00	2,43	0,11	0,00	0,02
	Масло сливочное	5,00	0,05	4,00	0,75	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
6	Сосиска	51,00	7,24	9,86	5,38	108,21	12,00	10,00	79,50	0,90	0,02	0,00	0,00
24	Салат с капустой	80,00	1,08	1,18	8,62	40,40	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Сок с мякотью	200,00	1,01	0,00	17,30	76,00	5,00	0,00	0,00	0,20	0,00	4,00	0,00
40	Соус томатный	25,00	1,20	0,98	4,20	6,80	41,22	8,60	-	0,96	0,02	6,80	2,20
	Зефир	30,00	2,34	3,84	8,25	85,20	-	-	-	-	-	-	-
	Итого на 1 день:		28,19	27,23	115,25	808,96	86,92	50,23	334,44	6,83	0,36	20,40	31,72

Завтрак

5	Рыбная котлета	75,00	13,87	11,20	18,32	156,00	52,10	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
39	Пюре картофельное	80,00	3,28	6,05	28,70	119,20	41,22	-	0,00	1,17	0,16	25,49	-
21	Винегрет овощной	60,00	0,82	5,36	5,06	35,20	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00
	Сок осветленный	180,00	1,20	0,00	12,50	74,30	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00
	Зефир	30,00	2,34	3,84	8,25	85,20	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Яблоко	80,00	0,32	0,35	7,80	24,60	9,00	0,00	143,14	3,48	0,05	17,00	0,00
	ИТОГО 1 день :		27,59	27,50	109,86	656,74	130,54	78,92	439,08	7,52	0,45	53,99	0,01



Утверждаю.
 Директор школы
 Билалов Р.М.

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребряковская СОШ" Кизлярского района РД

№ р.сц.	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	

на 18 марта 2021г.

Обед

28	Рассольник с курицей	200 / 40	1,68	7,70	12,17	105,00	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00
4	Плов с курицей	150,00	17,30	15,84	17,70	283,45	0,08	10,10	0,22	4,38	36,60	36,00	186,60
23	Салат морковный с яблоком	65,00	1,08	1,40	12,60	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	-	8,62	94,20	30,86	17,22	21,59	0,53	0,03	0,70	-
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Бананы	100,00	1,50	0,10	21,80	89,00	0,10	0,42	0,28	0,60	0,04	0,10	0,20
	Кексы	33,30	0,15	0,56	8,97	12,54	-	-	-	-	-	-	-
	Итого на 1 день:		28,17	26,30	111,09	786,83	82,78	85,91	154,15	8,77	36,90	49,08	186,80

Завтрак

15	Сырник со стушенной	70,00	7,43	12,57	41,25	196,00	46,93	0,00	25,18	2,83	0,19	1,67	0,00
	Стушенка	10,00	0,63	1,50	5,60	32,00	-	-	-	-	-	-	-
	Макароны с сыром	150,00	5,52	4,52	26,45	115,00	4,86	21,11	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
	Сыр	21,00	4,10	4,15	-	65,00	9,30	3,70	5,30	-	0,15	0,10	3,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,45	28,00	11,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
	Груша	90,00	0,26	0,26	6,50	46,25	6,80	0,00	97,56	3,40	0,52	13,34	0,00
	ИТОГО 1 день :		23,70	23,70	122,48	644,49	85,19	31,51	195,71	9,44	1,02	15,11	24,00



Утверждаю.
 Директор школы
 Билалов Р.М.

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребряковская СОШ" Кизлярского района РД

№ п/п	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал/100г	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	

на 19 марта 2021 г.

Обед

33	Суп с макаронами и курицей	227,00	2,91	2,29	21,02	116,39	19,68	21,60	53,30	0,87	0,09	6,60	0,00
9	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150,00	6,60	0,38	35,27	176,22	1,22	0,03	162,00	2,43	0,11	0,00	0,02
1	Масло	5,00	0,05	4,00	0,75	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
	Котлета куриная	70,00	13,50	11,28	11,60	120,00	57,00	31,00	139,00	3,00	0,00	18,00	0,00
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
8	Яйцо отварное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
	Кукуруза	27,00	0,50	0,1	4,50	16,80	1,00	5,00	16,00	0,72	0,01	0,62	-
	Сок осветленный	200,00	1,01	0,00	11,20	70,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00
	Итого на 1 день:		35,41	23,35	113,85	762,15	114,70	64,33	401,80	9,42	0,31	27,22	29,52

Завтрак

	Каша кукурузная	150,00	6,60	5,72	9,86	154,00	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
	Котлета куриная	70,00	13,50	11,28	11,60	120,00	57,00	31,00	139,00	3,00	0,00	18,00	0,00
	Салат с капустой	80,00	1,08	1,18	8,62	40,40	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Апельсин	140,00	0,91	0,20	9,10	40,20	5,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
18	Компот из сухофруктов	200,00	0,70	-	8,62	94,20	30,86	17,22	21,59	0,53	0,03	0,70	-
	Пряник	45,00	15,24	2,00	19,84	68,90							
	ИТОГО 1 день :		43,79	21,08	96,87	679,94	115,80	102,26	401,32	8,68	0,33	28,70	21,00



Утверждаю.
 Директор школы
 Билалов Р.М.

Меню горячего питания обучающихся начальных классов МКОУ "Старосеребряковская Кизлярского района РД

		Энерг.		Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A
--	--	--------	--	----------	--	----	----	---	----	----	---	---

на 20 марта 2021 г.

Обед

35	Суп молочный с вермешелью	150,00	6,4	7,2	22	201,56	160,00	30,50	154,30	0,46	0,80	0,92	29,50
15	Сырник	70,00	7,43	12,57	41,25	196,00	46,93	0,00	25,18	2,83	0,19	1,67	0,00
17	Кефир	90,00	3,20	1,80	4,90	97,00	191,00	18,00	146,00	-	0,70	1,80	-
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Зефир	30,00	2,34	3,84	8,26	85,20	-	-	-	-	-	-	-
	Груша	90,00	0,20	0,20	4,90	35,25	5,00	0,00	75,80	2,20	0,03	10,00	0,00
	Итого на 1 день:		25,33	26,31	110,54	777,25	409,23	55,20	431,78	6,89	1,82	14,39	29,50

Завтрак

	Плов с курицей	150,00	17,30	15,84	17,70	283,45	0,08	10,10	0,22	4,38	36,60	36,00	186,60
	Салат свекольный	64,00	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
	Кекс	33,30	0,15	0,56	8,97	12,54	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	60,00	5,76	0,70	29,23	162,24	6,30	6,70	30,50	1,40	0,10	0,00	0,00
	Какао	200,00	4,50	3,79	24,50	132,87	113,00	0,00	0,00	0,90	0,04	1,20	-
	Мандарин	130,00	1,10	0,24	8,15	35,60	38,00	14,00	19,00	0,15	0,06	42,00	-
	ИТОГО 1 день :		29,67	24,78	93,57	683,04	178,47	43,34	74,30	7,63	36,81	84,90	186,60