

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления

Роспотребнадзора по ЧР в Наурском районе

Колтунов М.О.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №2 с.п. Гвардейское

А. Мальсагова

А.А. Сулейманова

Примерное двенадцатидневное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4-х классов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №2 с.п. Гвардейское им.А. Мальсагова»

На 2020 -2021 учебный год

Перспективное меню питания школьников 7-10 лет
МБОУ «СОШ №2 с. п. Гвардейское им. А. Мальсагова»

День: День 1

Возрастная
категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			жир ы	бел ки	угле вод ы		В1/ В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	PP
	Борщ с капустой	200	3,93	1,45	100,2	82,00	0,04	8,23	0,	0,	35,50	42,28	21,00	0,95	
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36	
	Салат из огурцов	60	3,65	0,46	1,43	40,38	0,02	5,70	0,00	0,	13,11	24,01	7,98	0,34	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,	0,24	12,84	98,36	0,01	0,41	0,08	0,	9,74	15,97	7,66	0,27	0,17
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		8,12	5,84	142,74	349,99	0,35	21,84	0,08	0,	68	82,26	36,64	13,92	0,17

День: День 2

Возрастная
категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Рис отварной	100	9,74	5,82	50,0	298,47	0,39	0	0,09	1,0	93,84	261,39	76,81	2,39
	Мясо куриное отварное	50	11,23	6,38	0,7	129,17	0,025	0,72	0,08	0,41	22,62	84,25	10,01	1,07
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
	Салат из огурцов	60	3,65	0,46	1,43	40,38	0,02	5,70	0,00	0,	13,11	24,01	7,98	0,34
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,	0,24	12,84	98,36	0,01	0,41	0,08	0,	9,74	15,97	7,66	0,27
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,16	16,24	93,24	695,63	0,527	14,33	0,25	1,41	148,96	385,62	102,46	16,43

День: День 3

Возрастная
категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жир ы	бел ки	угле вод ы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
66	Каша манная молочная	200	6,10	6,24	19,7 0	158,6 4	0,0 8	1,0 9	36,72	0,	192,1 7	156,0 5	23,52	0,30
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,0 4	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,9 2	94,	0,0 6	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	Салат из огурцов	60	3,65	0,46	1,43	40,38	0,0 2	5,7 0	0,00	0,	13,11	24,01	7,98	0,34
145	яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,0 22	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		10,2 9	10,0 4	64,4 4	352,3 7	0,1 82	14, 29	36,72	0,	223,9 5	180,0 6	31,5	13,06

День: День 4

Возрастная
категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша гречневая	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0,	0,	0,901
136	Компот из смеси сухофруктов	200	0,	0,24	12,84	98,36	0,01	0,41	0,08	0,	9,74	15,97	7,66	0,27
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
149	Салат из огурцов	60	3,65	0,46	1,43	40,38	0,02	5,70	0,00	0,	13,11	24,01	7,98	0,34
154	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		11,87	9,96	74,46	485,35	0,272	14.85	0,08	0,	176,564	39,98	15,64	13,87

День: День 5

Возрастная
категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энер гетич еская ценн ость, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жир ы	бел ки	угле вод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
309	Каша рисовая	200	10	7,7	68,9	308,6	0,0 8	0,8 6	0,05	0,	195	96,0	43,06	0,62
386	Бутерброд с маслом	125	8,9	7,8	18,5	164,9	0,0 5	0,0 3	0,12	0,	207,3	67,8	10,2	1,055
129	Салат из огурцов	60	3,65	0,46	1,43	40,38	0,0 2	5,7 0	0,00	0,	13,11	24,01	7,98	0,34
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,	0,24	12,8 4	98,36	0,0 1	0,4 1	0,08	0,	9,74	15,97	7,66	0,27
156	яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,0 22	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,8 5	16,5	108, 66	647,4 9	0,1 82	14, 5	0,25	0,	426,0 8	203,7 8	68,9	14,285

День: День 6

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
141	Борщ с куриным мясом	200	3,93	1,45	100,2	82,00	0,04	8,23	0,	0,	35,50	42,28	21,00	0,95
386	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
130	Салат из огурцов	60	3,65	0,46	1,43	40,38	0,02	5,70	0,00	0,	13,11	24,01	7,98	0,34
144	Компот из смеси сухофруктов	200	0,	0,24	12,84	98,36	0,01	0,41	0,08	0,	9,74	15,97	7,66	0,27
156	яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		8,12	5,49	142,74	349,99	0,35	21,84	0,08	0,	6,8	82,26	36,4	13,92

День: День 7
 Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
70	Каша гречневая	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0,	0,	0,901
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
382	Компот из сухофруктов	200	0,	0,24	12,84	98,36	0,01	0,41	0,08	0,	9,74	15,97	7,66	0,27
154	яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,49	15,24	72,11	572,57	0,256	9,568	0,08	0,	305,806	15,97	7,66	13,711

День: День 8

Возрастная
категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
67	Каша рисовая на молоке	200	10	7,7	68,9	308,6	0,08	0,86	0,05	0,	195	96,0	43,06	0,62
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,04	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
136	Компот из смеси сухофруктов	200	0,	0,24	12,84	98,36	0,01	0,41	0,08	0,	9,74	15,97	7,66	0,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,81	15,26	110,09	663,81	0,176	9,19	0,13	0,	371,59	111,97	50,72	13,43

День: День 9
 Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
136	Компот из смеси сухофруктов	200	0,	0,24	12,84	98,36	0,01	0,41	0,08	0,	9,74	15,97	7,66	0,27
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,11	12,52	83,94	621,11	0,206	9,28	0,102	0,	153,535	15,97	7,66	13,111

День: День 10

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
83	Каша рисовая на молоке	200	10	7,7	68,9	308,6	0,08	0,86	0,05	0,	195	96,0	43,06	0,62
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	Сыр порционный	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
137	Чай с сахаром	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
	яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,09	11,5	114,92	591,12	0,224	19,461	0,05	0,	219,348	96,	43,06,	25,071

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	204,1	153,48	731,2	5374,7	2,358	159,786	0,11	0,	2592,28	0,	0,	108,697

День: День 11
 Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
70	Каша гречневая	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0,	0,	0,901
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
382	Чай с сахаром	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
154	яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,49	13,32	69,59	517,43	0,25	12,759	0	0,	307,914	0	0	13,532

День: День 12

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
136	Чай с сахаром	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,11	12,33	81,42	565,96	0,173	12,47	0,022	0,	155,643	0	0	12,94

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	204,1	153,48	731,2	5374,7	2,358	159,786	0,11	0,	2592,28	0,	0,	108,697