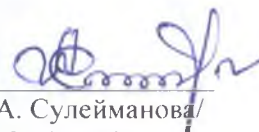


Утверждаю:  
Директор школы:

  
/А.А. Сулейманова/  
от 25.01.2021г.

*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»**

25.01.2021г.

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				
			жиры	белки	углеводы		B1/B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	PP
181	Каша молочная из пшенки	200	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489	
147	Хлеб пшеничный	50	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36	
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06	0,17
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	
	Кондитерское изделие (вафли)	21													
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>18,15</b>	<b>9,35</b>	<b>78,79</b>	<b>512,59</b>	<b>0,144</b>	<b>1,3</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>151,165</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,909</b>	<b>0,17</b>

День: 26.01.2021г.

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
141	Борщ с мясом	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	50	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
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
154	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>8,49</b>	<b>8,69</b>	<b>143,51</b>	<b>324,15</b>	<b>0,126</b>	<b>16,15</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>210,17</b>	<b>42,28</b>	<b>21</b>	<b>13,55</b>

27.01.2021г. День 3

День:

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	Мg	Fe
181	Каша рисовая	200	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	50	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,
	Кондитерское изделие (вафли)	21												
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>18,15</b>	<b>9,35</b>	<b>78,79</b>	<b>512,59</b>	<b>0,144</b>	<b>1,3</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>151,165</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,909</b>

28.01.2021г.

День 4

День:

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	Мg	Fe
70	Перловка с мясом	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0,	0,	0,901
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
147	Хлеб пшеничный	50	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
154	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>12,24</b>	<b>13,16</b>	<b>74,23</b>	<b>459,51</b>	<b>0,246</b>	<b>9,158</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>303,886</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>13,501</b>

День 5

29.01.2021г.

День:

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	Мg	Fe
181	Суп молочный из макарон	200	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	50	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
156	яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12
	Кондитерское изделие	35												
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>10,2</b>	<b>9,57</b>	<b>86,06</b>	<b>473,04</b>	<b>0,166</b>	<b>8,8</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>151,615</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>12,909</b>

30.01.2021г.

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
141	Борщ с 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	50	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
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
154	фрукты	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>8,49</b>	<b>8,69</b>	<b>143,51</b>	<b>324,15</b>	<b>0,126</b>	<b>16,15</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>210,17</b>	<b>42,28</b>	<b>21</b>	<b>13,55</b>

01.02.21г. День 7

День:

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
70	Каша из пшенки	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0,	0,	0,901
386	Хлеб пшеничный	50	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,
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
154	фрукты	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,47</b>	<b>9,34</b>	<b>74,31</b>	<b>481,51</b>	<b>0,242</b>	<b>8,738</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>149,086</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>13,321</b>

02.02.21г.

День 8

День:

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
70	Перловка с мясом	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0,	0,	0,901
147	Хлеб пшеничный	50	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
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	Кондитерское изделие	35												
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>11,94</b>	<b>12,86</b>	<b>66,88</b>	<b>424,26</b>	<b>0,224</b>	<b>1,658</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>302,236</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>1,501</b>

03.02.21г. День 9

День:

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
70	Каша из гречки	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0,	0,	0,901
147	Хлеб пшеничный	50	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,
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
154	фрукты	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,47</b>	<b>9,34</b>	<b>74,31</b>	<b>481,51</b>	<b>0,242</b>	<b>8,738</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>149,086</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>13,321</b>

04.02.21г.      День 10

День:

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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
141	Борщ с мясом	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	50	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
137	Чай с сахаром	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
154	фрукты	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12
	Кондитерское изделие	35												
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>8,49</b>	<b>8,77</b>	<b>138,79</b>	<b>307,27</b>	<b>0,094</b>	<b>19,751</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>212,998</b>	<b>42,28</b>	<b>21</b>	<b>13,581</b>

05.02.21г.

День: День 11  
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	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
181	Суп молочный из риса	200	9,66	6,23	42,7 5	283,6 9	0,0 84	1,3	0,	0,	132,9 45	0,	0,	0,489
147	Хлеб пшеничный	50	0,24	3,04	20,9 2	94,	0,0 6	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,0 04	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
382	Чай с сахаром	200	0,	0,08	10,3 2	43,22	0,0 04	3,60 1	0,	0,	11,84 8	0,	0,	0,091
154	яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,0 22	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12
	Кондитерское изделие	35												
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>14,2 2</b>	<b>13,5 5</b>	<b>81,3 4</b>	<b>508,9 6</b>	<b>0,1 74</b>	<b>12,8 21</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>310,4 43</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>13,12</b>

06.02.21г.

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
141	Рисовый суп с мясом	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	50	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
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,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>8,49</b>	<b>8,77</b>	<b>138,79</b>	<b>307,27</b>	<b>0,13</b>	<b>19,751</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>212,998</b>	<b>42,28</b>	<b>21</b>	<b>13,581</b>