

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			
			жир	белки	углеводы		B1/B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
181	Каша молочная из пшеники	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,	0,067
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												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,15	9,35	78,79	512,59	0,144	1,3	0,	0,	151,165	0,	0,	0,9097

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			
			жир	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	94,6	0,06	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36	
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,0	52,8	0,04	0,42	0,0	156,0	0,0	0,0	0,18	
136	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,04	60,1	0,0	0,0	0,0	9,02	0,0	0,0	0,06	
154	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	22	7,5	0,0	1,65	0,0	0,0	12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			8,49	8,69	143,51	324,15	0,126	16,15	0,0	210,17	42,28	21	13,55	

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			
			жир	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,15	9,35	78,79	512,59	0,144	1,3	0,	0,	151,165	0,	0,	0,909

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			
			жир	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
70	Перловка с мясом	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,0	0,0	129,216	0,0	0,0	0,901
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,804	0,042	0,42	0,0	0,0	156,	0,	0,	0,18
147	Хлеб пшеничный	50	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,0	0,0	0,0	8,	0,	0,	0,36
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,10	0,	0,0	0,0	0,0	9,02	0,	0,	0,06
154	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,2522	0,07,5	0,0	0,0	1,65	0,	0,	0,	12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			12,24	13,16	74,23	459,51	0,246	9,158	0,0	303,886	0,0	0,0	13,501	

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			
			жир ы	бел ки	угле вод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
181	Суп молочный из макарон	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
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	50	0,24	3,04	20,9 2	94,	0,0 6	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
156	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												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		10,2	9,57	86,0 6	473,0 4	0,1 66	8,8	0,	0,	151,6 15	0,	0,	12,909

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			
			жир	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
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	0,0	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	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		8,49	8,69	143,51	324,15	0,126	16,15	0,0	210,17	42,28	21	13,55	

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			
			жир ы	бел ки	угле вод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
70	Каша из пшенички	200	7,68	5,92	30,9 2	217,3 6	0,1 6	1,2 38	0, 0,	129,2 16	0, 0,	0, 0,901		
386	Хлеб пшеничный	50	0,24	3,04	20,9 2	94, 6	0,0 0,		0, 0,	8, 0,	0, 0,	0, 0,36		
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0, 0,	0, 0,	0, 0,	1,2	0,	0, 0,		
136	Чай с сахаром	200	0, 0,		15,0 4	60,1	0, 0,	0, 0,	0, 0,	9,02	0,	0, 0,06		
154	фрукты	75	0,3	0,3	7,35	35,25	22	7,5	0, 0,	1,65	0,	0, 12		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			16,4 7	9,34	74,3 1	481,5 1	0,2 42	8,7 38	0, 0,	149,0 86	0, 0,	0, 0,	13,321	

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			
			жир ы	бел ки	угле вод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
70	Перловка с мясом	200	7,68	5,92	30,9 2	217,3 6	0,1 6	1,2 38	0, 0,	0, 16	129,2 0,	0, 0,	0, 0,901	
147	Хлеб пшеничный	50	0,24	3,04	20,9 2	94, 94,	0,0 6	0,4 0	0, 0,	0, 8,	0, 0,	0, 0,	0, 0,36	
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0, 0,	52,8 04	0,0 2	0,4 2	0, 0,	0, 0,	156, 0,	0, 0,	0, 0,18	
136	Чай с сахаром	200	0, 0,	0, 0,	15,0 4	60,1 60,1	0, 0	0, 0	0, 0,	0, 9,02	0, 0,	0, 0,	0, 0,06	
	Кондитерское изделие	35												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		11,9 4	12,8 6	66,8 8	424,2 6	0,2 24	1,6 58	0, 0,	302,2 36	0, 0,	0, 0,	0, 0,	1,501

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			
			жир	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
70	Каша из гречки	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,0	129,216	0,0	0,0	0,901	
147	Хлеб пшеничный	50	0,24	3,04	20,92	94,6	0,06	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36	
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,0	9,02	0,0	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	0,0	12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,47	9,34	74,31	481,51	0,242	8,738	0,0	149,086	0,0	0,0	13,321	

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			
			жир ы	бел ки	угле вод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
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	0,0	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	
137	Чай с сахаром	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,04	3,601	0,0	8	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												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		8,49	8,77	138,79	307,27	0,094	19,751	0,0	212,998	42,28	21	13,581	

05.02.21г.

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			
			жир	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
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												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		14,2 2	13,5 5	81,3 4	508,9 6	0,1 74	12,8 21	0,	0,	310,4 43	0,	0,	13,12

06.02.21г.

День: День 12

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
141	Рисовый суп с мясом	200	3,93	1,45	100, 2	82,00	0,0 4	8,2 3	0,	0,	35,50	42,28	21,00	0,95
147	Хлеб пшеничный	50	0,24	3,04	20,9 2	94,	0,0 6	0, 0	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,0 04	0,4 2	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
136	Чай с сахаром	200	0,	0,08	10,3 2	43,22	0,0 04	3,6 01	0,	0,	11,84 8	0,	0,	0,091
144	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:		8,49	8,77	138, 79	307,2 7	0,1 3	19, 75 1	0,	0,	212,9 98	42,28	21	13,581