

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО-Управления
Роспотребнадзора по ЧР в Наурском районе



Колтунов М.О.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ с.п. Мекен-Юрт»



Х.С. Ящуркаев

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

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.п. Мекен-Юрт»*

на 2020-2021 учебный год

Возрастная категория:

День 1

Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	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
	Борщ с капустой и картофелем	10	0,02	0,30	1,96	8,85	0	34,36	0,41	0,03	34,36	8,70	4,25	0,34
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
	Салат из свежих огурцов	101	9,74	1,22	3,81	107,68	0,05	15,2	0	0	34,96	64,03	21,28	0,91
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,24	12,84	49,18	0,	0,41	0,08	0,	9,74	15,97	7,66	0,27
145	Яблоки	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,67	4,95	45,61	291,96	0,14	94,97	0,49	0,03	87,29	88,70	33,19	27,38

Возрастная категория:

День 2

Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	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
	Рис отварной с курицей	160	38,25	45,68	80,3	848,25	0,14	2,27	108	0,	101,48	448,43	106,88	4,93
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,24	12,84	49,18	0,	0,41	0,08	0,	9,74	15,97	7,66	0,27
	Салат из свежих огурцов	101	9,74	1,22	3,81	107,68	0,05	15,2	0	0	34,96	64,03	21,28	0,91
145	Яблоки	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,90	50,33	123,95	1131,36	0,28	62,88	108,08	0,	154,41	464,41	135,82	31,97

Возрастная категория:

День 3

Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	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
	Суп с курицей	160	1,40	16,75	38,94	225,69	0,58	1,37	0,12	0	93,08	240,72	78,70	6,90
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,24	12,84	49,18	0,	0,41	0,08	0,	9,74	15,97	7,66	0,27
145	Яблоки	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	Салат из свежих огурцов	101	9,74	1,22	3,81	107,68	0,05	15,2	0	0	34,96	64,03	21,28	0,91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,05	21,40	82,59	508,80	0,72	61,98	0,20	0,0	146,01	370,72	107,64	33,94

Возрастная категория:

День 4

Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	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
	Суп молочный с рисом	160	1,48	2,00	12,13	66,82	0,03	0,57	0	0,18	79,89	45,57	7,46	0,37
147	Хлеб пшеничный	40	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
145	Яблоки	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		5,05	7,82	54,17	288,17	0,12	45,64	0,022	0,18	97,14	45,57	7,46	26,29

Возрастная категория:

День5

Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	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
	Гречка отварная рассыпчатая с курицей	160	85,41	25,76	45,83	1052,63	0,08	1,26	60,77	1,71	147,49	263,9	60,33	3,54
147	Хлеб пшеничный	40	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
145	Яблоки	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	Салат из свежих огурцов	101	9,74	1,22	3,81	107,68	0,05	15,2	0	0	34,96	64,03	21,28	0,91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		96,06	30,17	91,68	1346,66	0,22	61,46	60,77	1,71	199,70	327,93	81,61	30,37

Возрастная категория:

День 6

Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	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	Каша жидкая 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
	Салат из свежих огурцов	101	9,74	1,22	3,81	107,68	0,05	15,2	0	0	34,96	64,03	21,28	0,91
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
145	Яблоки	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,31	10,64	88,60	577,72	0,98	61,50	0	0,	185,15	64,03	21,28	27,32

Возрастная категория:

День 7

Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	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
	Рис отварной с курицей	160	38,25	45,68	80,3	848,25	0,14	2,27	108	0,	101,48	448,43	106,88	4,93
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,24	12,84	49,18	0,	0,41	0,08	0,	9,74	15,97	7,66	0,27
	Салат из свежих огурцов	101	9,74	1,22	3,81	107,68	0,05	15,2	0	0	34,96	64,03	21,28	0,91
145	Яблоки	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,90	50,33	123,95	1131,36	0,28	62,88	108,08	0,	154,41	464,41	135,82	31,97

Возрастная категория:

День 8

Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	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
	Суп молочный с рисом	160	1,48	2,00	12,13	66,82	0,03	0,57	0	0,18	79,89	45,57	7,46	0,37
147	Хлеб пшеничный	40	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
145	Яблоки	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		5,05	7,82	54,17	288,17	0,12	45,64	0,022	0,18	97,14	45,57	7,46	26,29

Возрастная категория:

День 9

Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	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
	Гречка отварная рассыпчатая с курицей	160	85,41	25,76	45,83	1052,63	0,08	1,26	60,77	1,71	147,49	263,9	60,33	3,54
147	Хлеб пшеничный	40	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
145	Яблоки	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	Салат из свежих огурцов	101	9,74	1,22	3,81	107,68	0,05	15,2	0	0	34,96	64,03	21,28	0,91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		96,06	30,17	91,68	1346,66	0,22	61,46	60,77	1,71	199,70	327,93	81,61	30,37

Возрастная категория:

День 10

Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	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	Каша жидкая 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
	Салат из свежих огурцов	101	9,74	1,22	3,81	107,68	0,05	15,2	0	0	34,96	64,03	21,28	0,91
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
145	Яблоки	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,31	10,64	88,60	577,72	0,98	61,50	0	0,	185,15	64,03	21,28	27,32

Возрастная категория:

День 11

Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	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
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	187,	0,	0,	1,526
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
	Салат из свежих огурцов	101	9,74	1,22	3,81	107,68	0,05	15,2	0	0	34,96	64,03	21,28	0,91
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	Яблоки	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,06	11,43	70,49	578,33	0,287	62,15	0,	0,	240,41	64,03	21,28	28,36

Возрастная категория:

День 12

Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	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
	Борщ с капустой и картофелем	10	0,02	0,30	1,96	8,85	0	34,36	0,41	0,03	34,36	8,70	4,25	0,34
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
	Салат из свежих огурцов	101	9,74	1,22	3,81	107,68	0,05	15,2	0	0	34,96	64,03	21,28	0,91
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,24	12,84	49,18	0,	0,41	0,08	0,	9,74	15,97	7,66	0,27
145	Яблоки	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,67	4,95	45,61	291,96	0,14	94,97	0,49	0,03	87,29	88,70	33,19	27,38

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		422,09	240,88	961,1	8358,87	4,49	777,0 3	330,92	1,74	1833, 80	2416,0 3	687,6 4