

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ГОУ «Управление  
Госпотребнадзора по ЧР в Наурском районе»  
Колтунов М.О.

«*август*» 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Бороздиновская СОШ»

А.А. Магомедгаджиева

«*август*» 2020г.

Перспективное меню питания школьников 7-11 лет

МБОУ «Бороздиновская СОШ»

Сезон осенне-зимний

№ рецепт ур	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энерге тическ ая ценнос ть, кКал
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1 (понедельник)														
Завтрак														
173	Каша овсяная на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,1	4	36,96	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	208,2
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72

376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
ИТОГО за завтрак			17,6	20,17	85,61	0,29	3,69	124	1,58	567,9	585,2	129,1	5,1	594,3

**День 2 (вторник)**

Завтрак														
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	0,04	0,36	32,7	0,1	132,6	109,7	17,06	0,26	194
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
ИТОГО за завтрак			17,6	20,17	85,61	0,29	3,69	124	1,58	453,6	358,7	62,82	2,9	550

**День 3 (среда)**

Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы)	200	6	6,8	29,2	0,16	0	0	1,8	24	144	98	3,2	202
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	0,04	64,3		0,21	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5

ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
ИТОГО за завтрак			18,16	11,41	72,42	0,26	64,8	20	2,63	157,2	324,5 8	147,4	6,29	465

**День 4 (четверг)**

**Завтрак**

175	Каша из риса молочная	200	3,3	8,6	23,2	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	183,4
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	Груши свежие	75	0,3	0,23	7,73	0,02	3,75		0,3	14,25	12	9	1,73	34,13
Итого за завтрак			11,77	11,04	99,61	0,53	8,27	71,6	1,88	142,8	244,4	68,57	6,71	544,9

**День 5 (пятница)**

**Завтрак**

309	Молочный суп с вермишелью	150	5,1	7,5	28,5	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	201,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45	70,88
Итого за завтрак:			13,46	14,55	78,45	0,16	9,85	25	2,25	326,7	306,25	85,83	3,73	501,7

**День 6 (понедельник)**

Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы)	200	6	6,8	29,2	0,16	0	0	1,8	24	144	98	3,2	202
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
377	Чай с сахаром	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
Итого за завтрак:			14,24	16,12	82,49	4,16	19,1	25	6,78	203,1	186,9	50,59	10,4	535,2

**День 7 (вторник)**

Завтрак														
173	Каша овсяная на молоке	200	6,1	4	36,96	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	208,2
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,7 3	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	Груши свежие	75	0,3	0,23	7,73	0,02	3,75		0,3	14,25	12	9	1,73	34,13
Итого за завтрак:			14,83	17,73	73,61	0,29	6,24	124	1,88	437,1	487,33	120, 5	6,6	513,3

**День 8 (среда)**

Завтрак														
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

150	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	0,2				14,6	210	140	5,01	231,9
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,7 3	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за завтрак:			20,7	20,57	95,84	0,3	9,11	92	0,87	372,9	488,05	196	9,7	651,3

**День 9 (четверг)**

**Завтрак**

181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	0,04	0,36	32,7	0,1	132,6	109,74	17,1	0,26	194
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,7 3	2,13	40
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,7	2,13	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за завтрак:			14,49	6,56	109,4	0,17	10,5	32,7	1,43	180,9	222,34	56,7	5,59	554,6

**День 10 (пятница)**

**Завтрак**

175	Каша из риса молочная	200	3,3	8,6	23,2	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	
-----	-----------------------	-----	-----	-----	------	-----	-----	------	-----	------	-----	------	-----	--

377	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	0	2,13			15,33	23,2	12,3	2,13	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за завтрак:			30,42	18,98	83,76	0,18	10,2	113	2,13	333,9	450,45	78,6	5,88	627,6