

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с Герменчук
Шалинского муниципального района»

366309. ЧР. с Герменчук, ул. Дружная, 89
Тел: 8-938-900 91 29.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №2.
с Герменчук

Акмурзаев А.А.
«24» 03 2020г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальником Территориального отдела
Управления Роспотребления по ЧР в
Курчалоевском районе

Эдильгириев А.М.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

(ГОРЯЧИМИ ЗАВТРАКАМИ И ОБЕДАМИ)

категория детей с 7-ми по 11 лет.

на осенне-зимний период 2020-2021 года

День: День 1 Понедельник (первая неделя)

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
204	Макароны с сыром	200/20	14,18	16,32	38,7	300,96	0,08	0,24	113,7	285,68	181,87	18,28	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
376	Чай с сахаром	200/15	0,6	0,2	9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,02	16,92	67,69	437,76	0,12	0,51	113,7	308,48	238,8	43,21	3,68
Обед													
82	Суп куриный с крупой и картофелем	200	5,4	4	7	84,4	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,42	5,07	52,52	306,31	0,1	9,87	0,	182,31	189,59	59,66	3,42

День: День 2 Вторник (первая неделя)

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2			14,6	210	140	5,01
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
376	Чай с сахаром	200/15	0,6	0,2	9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,99	4,78	68,91	443,46	0,24	0,27	0,	38,6	266,93	164,93	7,58
Обед													
102	Суп гороховый с говядиной	200	6,8	3,8	10,8	100,12	0,18	4,66	113,7	34,14	72,48	28,46	1,64
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13,82	4,87	56,32	322,03	0,24	5,99	113,7	176,67	218,39	67,22	4,08

День: День 3 Среда (первая неделя)

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак													
182	Каша пшениная молочная	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19		5	4,1	131	45	2,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,32	4,78	67,34	432,58	0,23	0,27	5,	28,1	187,93	69,93	5,15
Обед													
112	Суп с макаронными изделиями с картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,2	0,07	4,86	23,6	46,18	19,04	0,8	
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		5,82	2,62	41,54	224,	0,11	5,13	23,6	68,98	75,97	25,73	2,57

День: День 4 Четверг (первая неделя)

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак							
174	Каша рисовая молочная	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19		5	4,1	131	45	2,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,6	0,2	9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		11,14	4,9	67,26	357,78	0,23	0,27	5,	26,9	187,93	69,93	5,15
Обед													
101	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,17	9,69	68,6	0,04	6,6		21,36	44,78	18,22	0,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,6	0,2	9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		5,41	2,77	38,68	205,4	0,08	6,87	0,	44,16	101,71	43,15	3,27

День: День 5 Пятница (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак													
181	Каша манная	200	6,03	3,47	42,23	225	0,42	1,17	18	131,67	115,19	20,3	0,48
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,05	3,95	71,3	436,6	0,46	1,44	18,	155,67	172,12	45,23	3,05
Обед													
82	Суп куриный с крупой и картофелем	200	5,4	4	7	84,4	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,42	5,07	52,52	306,31	0,1	9,87	0,	182,31	189,59	59,66	3,42

День: День 7 Понедельник (вторая неделя)

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша рисовая молочная	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19		5	4,1	131	45	2,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,6	0,2	9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		11,14	4,9	67,26	357,78	0,23	0,27	5,	26,9	187,93	69,93	5,15
Обед													
101	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,17	9,69	68,6	0,04	6,6		21,36	44,78	18,22	0,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,6	0,2	9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		5,41	2,77	38,68	205,4	0,08	6,87	0,	44,16	101,71	43,15	3,27

День: День 8 Вторник (вторая неделя)

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			
--------	--------------------------------	-----------------	---------------------	--	--	-------------------------------	--------------	--	--	--------------------------	--	--	--

		порции, г	Б	Ж	У	ценность, ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2			14,6	210	140	5,01
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
376	Чай с сахаром	200/15	0,6	0,2	9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,99	4,78	68,91	443,46	0,24	0,27	0,	38,6	266,93	164,93	7,58
Обед													
112	Суп с макаронными изделиями с картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,2	0,07	4,86	23,6	46,18	19,04	0,8	
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		5,82	2,62	41,54	224,	0,11	5,13	23,6	68,98	75,97	25,73	2,57

День: День 9 Среда (вторая неделя)
 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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
174	Каша рисовая молочная	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19		5	4,1	131	45	2,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,6	0,2	9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		11,14	4,9	67,26	357,78	0,23	0,27	5,	26,9	187,93	69,93	5,15
Обед													
82	Суп куриный с рисом и картофелем	200	5,4	4	7	84,4	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,42	5,07	52,52	306,31	0,1	9,87	0,	182,31	189,59	59,66	3,42

День: День 10 Четверг (вторая неделя)
 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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

204	Макароны с сыром	200/20	14,18	16,32	38,7	300,96	0,08	0,24	113,7	285,68	181,87	18,28	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
350	Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,6		1,8		10,1	5,4	0,34	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,49	16,76	81,26	509,36	0,12	2,04	113,7	304,98	222,07	31,82	1,61

Обед

102	Суп чечевичный с говядиной	200	6,8	3,8	10,8	100,12	0,18	4,66	113,7	34,14	72,48	28,46	1,64
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13,82	4,87	56,32	322,03	0,24	5,99	113,7	176,67	218,39	67,22	4,08

День: День 11 Пятница (вторая неделя)

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			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe

Завтрак

182	Каша пшенная молочная	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19		5	4,1	131	45	2,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,32	4,78	67,34	432,58	0,23	0,27	5,	28,1	187,93	69,93	5,15

Обед

104	Суп с мясными фрикадельками	200	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,86		23,76	57,78	23,74	0,92
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,8		5,84	46	33	0,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		6,15	2,92	79,09	314,4	0,15	9,66	0,	38,8	138,58	69,94	2,32