

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ГО Управления

Контроль качества по ЧР в Наурском районе

Колтунов М.О.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ с. п. Комарова»

А. И. Дажикаев



Примерное двенадцатидневное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа с.п. Комарова"

на 2020-2021 учебный год.

День: День 1
02.09.2020 г.

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
25	борщ с капустой и картофелем	200	3,93	1,45	100,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
7	компот из сухофруктов	200	0	0,24	12,84	0	0	0,41	0	0	9,74	15,97	7,66	0,27
4	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
1	салат из свежих огурцов	100	3,65	0,46	1,43	4,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	540	7,82	5,19	135,39	180,38	0,12	14,34	0	0	66,35	82,56	36,64	1,92

День: День 2
03.09.2020 г.

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
8	Рис отварной	100	9,74	5,82	50	206,25	0,04	0	20	0	39	143	20	1,8
30	гуляш из курицы	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	0	29,4	234,98	31,39	2,8
4	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
1	салат из свежих огурцов	100	3,65	0,46	1,43	4,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
7	компот их сухофруктов	200	0	0,24	12,84	0	0	0,41	0	0	9,74	15,97	7,66	0,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	540	37,43	29,08	90,93	507,63	0,33	7,65	20	0	99,25	417,96	67,03	5,57

День: День 3
04.09.2020 г.

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
9	борщ с капустой картофелем	200	3,93	1,45	100,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
7	компот из сухофруктов	200	0	0,24	12,84	0	0	0,41	0	0	9,74	15,97	7,66	0,27
4	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
1	салат из свежих огурцов	100	3,65	0,46	1,43	4,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	540	7,82	5,19	135,39	180,38	0,12	14,34	0	0	66,35	82,56	36,64	1,92

День: День 4
05.09.2020 г.

Возрастная категория: 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
10	каша гречневая с маслом и сахаром, молочная	160	4,67	4,86	25,83	166	0,11	0	20	0	9,4	111,1	73,5	2,49
29	суп куриный с рисом	200	5,6	3	6,4	205,4	0	0,2	0	0	5,1	0	0	0,2
4	Хлеб пшеничный	40	0,8	2,4	16,7	88,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
31	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
7	компот из сухофруктов	200	0	0,24	12,84	0	0	0,41	0	0	9,74	15,97	7,66	0,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	610	19,32	10,58	61,85	534,9	0,24	0,61	20	0,34	25,45	161,87	94,36	3,97

День: День 5
07.09.2020 г.

Возрастная категория: 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
3	Каша манная молочная	200	6,1	6,24	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,3
29	Суп куриный с рисом	200	5,6	3	6,4	205,4	0	0,2	0	0	5,1	0	0	0,2
7	Компот из сухофруктов	200	0	0,24	12,84	13,08	0	0	0	0	9,74	15,97	7,66	0,27
17	Бутерброд с маслом	50	8,9	7,8	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	0	207,3	67,8	10,2	1,05
	яблоко	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	725	20,9	17,58	64,79	577,27	0,152	8,82	36,84	0	415,96	239,82	41,38	13,82

День: День 6
08.09.2020 г.

Возрастная категория: 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
2	Каша рисовая	200	10	7,7	68,9	308,6	0,08	0,86	0,05	0	195	96	43,06	0,62
29	Суп куриный с рисом	200	5,6	3	6,4	205,4	0	0,2	0	0	5,1	0	0	0,2
7	Компот из сухофруктов	200	0	0,24	12,84	13,08	0	0	0	0	9,74	15,97	7,66	0,27
17	Бутерброд с маслом и сыром	50	12,64	13,78	60,11	164,9	0,17	0,03	0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
1	Салат из свежих огурцов	100	3,65	0,46	1,43	4,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	750	31,89	25,18	149,68	696,36	0,27	6,79	0,2	5,45	438,94	352,98	101,61	3,17

День 7

День: 09.09.2020 г.

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
10	Каша гречневая с маслом и сахаром, молочная	160	4,67	4,86	25,83	166	0,11	0	20	0	9,4	111,1	73,5	2,49
9	Борщ с капустой и картофелем	200	3,93	1,45	100,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
17	Бутерброд с маслом и сыром	50	12,64	13,78	60,11	164,9	0,17	0,03	0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
1	Салат из свежих огурцов	100	3,65	0,46	1,43	4,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
7	Компот из сухофруктов	200	0	0,24	12,84	13,08	0	0	0	0	9,74	15,97	7,66	0,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	710	24,89	20,79	200,41	430,36	0,34	13,96	20,15	5,45	283,74	410,66	153,05	5,79

День 8
День: 10.09.2020 г.

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
28	Каша молочная кукурузная жидкая	200	7,4	6,2	37	240	0	1,3	0	0	0	0	0	0
7	Компот из сухофруктов	200	0	0,24	12,84	13,08	0	0	0	0	9,74	15,97	7,66	0,27
4	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
1	Салат из свежих огурцов	100	3,65	0,46	1,43	4,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	540	11,29	9,94	72,19	351,46	0,08	7	0	0	30,85	39,98	15,64	0,97

День 9
День: 11.09.2020 г.

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
9	Борщ с капустой и картофелем	200	3,93	1,45	100,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
33	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,9	5,6	24,4	183	0,12	1	0,04	0,1	110	138	36	2
4	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36

5	Чай с сахаром	200	3,6	8,9	26	58	0	0	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
32	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		665	14,97	19,29	178,87	452,25	0,242	16,73	0,04	0,1	166,75	184,7	63,5	15,65

День: День 10
12.09.2020 г.

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
28	Каша молочная кукурузная жидкая	200	7,4	6,2	37	240	0	1,3	0	0	0	0	0	0
7	Компот из сухофруктов	200	0	0,24	12,84	13,08	0	0	0	0	9,74	15,97	7,66	0,27
4	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
1	Салат из свежих огурцов	100	3,65	0,46	1,43	4,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	11,29	9,94	72,19	351,46	0,08	7	0	0	30,85	39,98	15,64	0,97

День: День 11
14.09.2020 г.

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
9	борщ с капустой картофелем	200	3,93	1,45	100,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
7	компот из сухофруктов	200	0	0,24	12,84	0	0	0,41	0	0	9,74	15,97	7,66	0,27
4	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
1	салат из свежих огурцов	100	3,65	0,46	1,43	4,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	7,82	5,19	135,39	180,38	0,12	14,34	0	0	66,35	82,56	36,64	1,92

День: День 12
15.09.2020 г.

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
9	Борщ с капустой и картофелем	200	3,93	1,45	100,2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
33	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,9	5,6	24,4	183	0,12	1	0,04	0,1	110	138	36	2
4	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36

5	Чай с сахаром	200	3,6	8,9	26	58	0	0	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
32	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	665	14,97	19,29	178,87	452,25	0,242	16,73	0,04	0,1	166,75	184,7	63,5	15,65