

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по ЧР
в Наурском районе

Колтунов М.О

« 26 » 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
«Новощедринская СОШ»

Защитин А.Х. Загибов

Приказ № 44/1 « 26 » 08 2020г

Перспективное меню питания

школьников 7-17 лет

Сезон осенне-зимний

№ рецепту Р	Наименование блюд	Выход 7-10/11-17	Белки, г	Жиры, г	Углево ды г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергет ическая ценност ь, кКал
		г				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			г	7	8									
День 1 (понедельник)														
Обед														
97	Суп рисовый на мясном бульоне	150/200	3,67	5,42	36,67	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	210,1
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	20/30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	Итого за обед		5,78	5,62	55,8	0,05	0,27	27	0,86	20,81	101,03	37,34	2,88	296,86

День 2(вторник)**Обед**

82	Щи из свежей капусты с картофелем	200/250	3,1	4,9	11,75	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18	98,4
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
342	Хлеб пшеничный	20/30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	Итого за обед		5,21	5,1	30,88	0,07	0,57	0	2,66	52,65	92,56	44,53	3,53	185,16

День 3 (среда)**Обед**

119	Суп гороховый	250/300	7,5	3,25	17,25	0,15	1		1	82,5	327,5	47,5	2,25	128,3
ПР	Хлеб пшеничный	20/30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40/60	224	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	Итого за обед		11,85	3,89	56,14	0,21	1,27	0	1,62	109,9	409,4 3	75,83	5,84	307,02

День 4 (четверг)**Обед**

342	Компот из абрикосов	200		0,36	0,04	23,5 6	0,3	0,01	1,8		0,4	11,8	10,4	3,2
-----	---------------------	-----	--	------	------	-----------	-----	------	-----	--	-----	------	------	-----

111	Суп с макаронными изделиями	250/300	2,98	2,83	15,7	0,04	0,95		0,33	34,5	203,2 5	15,75	0,55	100,1
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,11	6,18	4,62	0,09	20,3		3,37	17,21	32,13	17,62	0,83	78,56
ПР	Хлеб пшеничный	20/30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
Итого за обед:			5,67	9,57	30,02	23,7 1	21,5 5	0,01	5,76	56,31	253,1 8	51,77	12	228,62

День 5 (пятница)

Обед														
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
82	Борщ с капустой и картофелем	250/300	1,83	4,9	1,75	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18	98,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3			65,72
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,4		2,31	43	28,32	16	0,52	94,12
ПР	Хлеб пшеничный	20/30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
Итого за обед:			5,37	18,38	29,53	0,09	34,97	40	5,07	98,05	123,88	60,53	4,05	345

День 6 (суббота)

Обед														
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

103	Суп фасолевый	250/30 0	7,5	3,25	17,25	0,15	1		1	82,5	327,5	47,5	2,25	128,3
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	201,9
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,9		0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	71,66
ПР	Хлеб пшеничный	20/30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
Итого за обед:			19,35	16,85	64,88	0,24	1,41	52	3,31	288,7	501,5 3	80,33	5,55	488,62

День 7 (понедельник)

Обед														
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47			158,7	132	29,3 3	2,4	155,2
111	Суп вермишелевый	250/30 0	2,98	2,83	15,7	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,8	0,55	100,13
ПР	Изделие кондитерское	20	1,7	2,26	13,94	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2	82,9
ПР	Хлеб пшеничный	20/30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
Итого за обед:			9,86	7,96	68,5	0,11	2,42	13	0,85	206	370,05	54,7 3	3,37	384,99

День 8 (вторник)

Обед														
175	Каша из пшена и риса молочная	200/25 0	3,3	8,6	23,2	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	183,4
ПР	Хлеб пшеничный	40/60	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	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
Итого за обед:			6,99	9	51,99	0,44	2,17	71,6	0,92	115,1	184,9 3	51,63	3,87	316,92
День 9 (среда)														
Обед														
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,7	2,13	40
119	Суп гороховый	250/30 0	7,5	3,25	17,25	0,15	1		1	82,5	327,5	47,5	2,25	128,3
24	Салат из помидоров и огурцов с растит маслом и репчатым луком	100	0,94	6,15	3,47	0,05	15,7	0	3,04	16,37	30,02	16,18	0,7	72,96
ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2	82,9
312	Пюре картофельное	150/20 0	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,2	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	109,7
ПР	Хлеб пшеничный	20/30	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
Итого за обед:			15,33	14,19	72,92	1,4	20,72	46,2	4,71	163,52	491,4	111,68	6,36	480,62

День 10 (четверг)

Обед														
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,7	2,13	40
175	Каша из пшена и риса молочная	200/25 50	3,3	8,6	23,2	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	183,4
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,4		2,31	43	28,32	16	0,52	94,12
ПР	Хлеб пшеничный	20/60	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
Итого за обед:			6,74	14,88	50,85	0,44	26,57	71,6	2,97	153,5	195,8 5	61	4,17	364,28