

СОГЛАСОВАНО:

Начальник

ТО Управления

в г. Аргун

Л.Р. Эсамбаева

« 25 » Августа 2020г.

Роспотребнадзора по ЧР

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Кадиевская СШ

имени Р.Ф. Умарова»

Х.Ш. Решидов

« 25 » Августа 2020г.



Перспективное десятидневное меню для организации школьного питания

МБОУ «Кадиевская СШ имени Р.Ф. Умарова» для обучающихся от 7 до 11 лет  
на 2020-2021 учебный год

День 1 учащиеся 11-18 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				
	<b>ОБЕД</b>																	
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	1,77	13,78	88,02	0,1	15,5	0,0	0,0	13,45	0,0	0,0	0,825				
241	Мясо отварное	100	16,2	18,9	0,37	222,62	0,063	0,125	0,0	0,0	10,562	0,0	0,0	2,771				
304	Рис отварной	180	6,68	4,97	40,52	242,19	0,216	0,0	0,0	0,0	28,26	0,0	0,0	1,386				
	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	60	4,24	0,8	2,42	51,33	0,03	41,862	0,0	0,0	19,812	0,0	0,0	0,36				
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,0	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,0	0,0	11,848	0,0	0,0	0,091				
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,0	0,0	0,0	1,89	0,0	0,0	0,42				
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,0	0,09	0,0	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0	0,54				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>30,6</b>	<b>32,88</b>	<b>112,09</b>	<b>845,08</b>	<b>0,533</b>	<b>61,088</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>97,822</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,393</b>				

День 2

№ 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				
	<b>ОБЕД</b>																	
82	борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,0	0,0	39,9	0,0	0,0	1,25				
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,0	0,0	31,58	0,0	0,0	3,86				
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,0	0,0	0,0	32,146	0,0	0,0	0,647				
136	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,04	60,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,02	0,0	0,0	0,06				
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,0	0,09	0,0	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0	0,54				
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,0	0,0	0,0	1,89	0,0	0,0	0,42				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>33,75</b>	<b>29,12</b>	<b>98,03</b>	<b>801,0</b>	<b>0,42</b>	<b>65,565</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>126,536</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,777</b>				

:



День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ОБЕД</b>																	
82	борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,0	0,0	39,9	0,0	0,0	1,25				
309	отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,0	0,0	13,403	0,0	0,0	1,055				
241	Мясо отварное	100	16,2	18,9	0,37	222,62	0,063	0,125	0,0	0,0	10,562	0,0	0,0	2,771				
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,0	0,0	12,	0,0	0,0	0,54				
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,0	0,0	1,89	0,0	0,0	0,42				
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,0	0,0	11,848	0,0	0,0	0,091				
5	Икра кабачковая	60	5,34	1,14	4,62	71,4	0,012	4,2	0,0	0,0	24,6	0,0	0,0	0,42				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>31,63</b>	<b>34,22</b>	<b>107,91</b>	<b>842,92</b>	<b>0,334</b>	<b>32,551</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>114,203</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,547</b>				

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ОБЕД</b>																	
47	Суп фасолевый	300	1,02	8,64	28,74	177,09	0,24	10,17	0,0	0,0	97,56	0,0	0,0	3,15				
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	19,68	19,22	24,82	354,34	0,192	45,	0,0	0,0	64,4	0,0	0,0	3,56				
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,0	0,0	12,	0,0	0,0	0,54				
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,0	0,0	1,89	0,0	0,0	0,42				
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,0	0,0	14,	0,0	0,0	2,8				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,56</b>	<b>35,22</b>	<b>118,44</b>	<b>821,13</b>	<b>0,572</b>	<b>59,17</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>189,85</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,47</b>				

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ОБЕД</b>																	
36	Суп с вермишелью	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	0,	0,	13,675	0,	0,	0,	0,15	
110	Курица отварная	100	13,8	13,65	0,	180,75	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	0,	4,642	
45	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	0,	0,	40,72	0,	0,	0,	0,56	
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,	0,54	
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,	0,42	
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	0,	0,	11,848	0,	0,	0,	0,091	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28,23</b>	<b>31,68</b>	<b>125,63</b>	<b>837,49</b>	<b>0,471</b>	<b>44,111</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>114,398</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>9,203</b>	

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ОБЕД</b>																	
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	1,77	13,78	88,02	0,1	15,5	0,	0,	0,	0,	13,45	0,	0,	0,	0,825	
241	Мясо отварное	100	16,2	18,9	0,37	222,62	0,063	0,125	0,	0,	0,	0,	10,562	0,	0,	0,	2,771	
304	Рис отварной	180	6,68	4,97	40,52	242,19	0,216	0,	0,	0,	0,	0,	28,26	0,	0,	0,	1,386	
11	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	60	4,24	0,8	2,42	51,33	0,03	41,862	0,	0,	0,	0,	19,812	0,	0,	0,	0,36	
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,	0,54	
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,	0,42	
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	0,	0,	11,848	0,	0,	0,	0,091	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>30,6</b>	<b>32,88</b>	<b>112,09</b>	<b>845,08</b>	<b>0,533</b>	<b>61,088</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>97,822</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>6,393</b>	

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ОБЕД</b>																	
37	Суп гороховый вегетарианский	250	8,63	11,28	21,42	209,3	0,325	4,125	0,0	0,0	74,15	0,0	0,0	0,0	0,0	3,25		
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	6,48	11,6	5,88	128,38	0,084	4,848	0,0	0,0	31,356	0,0	0,0	0,0	0,0	0,696		
312	Пюре картофельное	180	5,35	3,96	26,46	170,35	0,198	31,14	0,0	0,0	49,608	0,0	0,0	0,0	0,0	1,44		
126	Компот из сухофруктов	200	0,0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,8	0,0	0,0	41,14	0,0	0,0	0,0	0,0	0,68		
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,0	0,09	0,0	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,54		
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,0	0,0	0,0	1,89	0,0	0,0	0,0	0,0	0,42		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,12</b>	<b>34,24</b>	<b>125,4</b>	<b>813,17</b>	<b>0,747</b>	<b>40,913</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>210,144</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>7,026</b>		

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ОБЕД</b>																	
98	суп крестьянский с крупой	250	5,25	2,25	13,7	111,7	0,05	19,0	0,0	0,0	26,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,725		
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,0	0,0	31,58	0,0	0,0	0,0	0,0	3,86		
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,0	0,0	0,0	32,146	0,0	0,0	0,0	0,0	0,647		
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,0	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,0	0,0	11,848	0,0	0,0	0,0	0,0	0,091		
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,0	0,09	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,54			
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,0	0,0	1,89	0,0	0,0	0,0	0,0	0,42			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>33,83</b>	<b>29,38</b>	<b>93,64</b>	<b>786,84</b>	<b>0,424</b>	<b>63,541</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>115,964</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,283</b>		
	<b>Химический состав за плановый период</b>		<b>Жиры, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>B1, мг</b>	<b>C, мг</b>	<b>A, мг</b>	<b>E, мг</b>	<b>Ca, мг</b>	<b>P, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>				
			<b>285,86</b>	<b>326,03</b>	<b>1130,42</b>	<b>8330,76</b>	<b>5,288</b>	<b>519,65</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>#####</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>75,51</b>				