

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 с. НОВЫЕ АТАГИ им. КЕРИМОВОЙ З.А.»  
ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора РФ по ЧР  
в Курчалоевском районе

«» А.М. Эдильгирiev  
2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  З.А. Керимова/  
«20» августа 2020 г.



**Меню горячего питания школьников**

с. Новые Атаги  
2020 г.

Категория: Школьники 7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У			
<b>День 1</b>									
183	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом или сахаром)	200	8,66	12,38	33,50	280,96	1,56	
14		Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	1,3	
Н		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0	
Н		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0	
338		Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>570</b>	<b>16,12</b>	<b>23,35</b>	<b>60,75</b>	<b>633,28</b>	<b>12,86</b>	
291	<b>ОБЕД</b>	Суп куриный с крупой	200	12,71	7,85	26,81	229,00	4,515	
377		Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54	
Н		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0	
Н		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0	
45		Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	18,85	
338		Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>610</b>	<b>18,36</b>	<b>12,16</b>	<b>57,96</b>	<b>530,18</b>	<b>35,905</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1180</b>	<b>34,48</b>	<b>35,51</b>	<b>118,71</b>	<b>1163,46</b>	<b>48,765</b>	
<b>День 2</b>									
181	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	1,06	
14		Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	
377		Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54	
338		Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	
Н		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0	
Н		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0	
15		Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0,00	103,00	0,21	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>600</b>	<b>17,87</b>	<b>26,03</b>	<b>63,51</b>	<b>675,12</b>	<b>13,81</b>	
119	<b>ОБЕД</b>	Суп с бобовыми	200	5,72	38,52	12,50	439,40	0,8	
338		Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	
Н		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0	

Н		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0	
18		Салат (сезонный)	100	1,03	6,06	2,14	67,20	5,71	
382		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,58	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>660</b>	<b>15,05</b>	<b>49,16</b>	<b>43,4</b>	<b>810,92</b>	<b>18,09</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1260</b>	<b>32,92</b>	<b>75,19</b>	<b>106,91</b>	<b>1486,04</b>	<b>31,9</b>	
<b>День 3</b>									
182	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	220	5,10	10,71	43,41	290,99	1,166	
382		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,58	
15		Сыр (порциями)	20	4,42	3,84	0,08	52,67	0,2	
Н		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0	
Н		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0	
338		Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>600</b>	<b>17,82</b>	<b>19,13</b>	<b>72,25</b>	<b>647,98</b>	<b>12,946</b>	
104	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,32	84,80	8,86	
27		Салат из свежей капусты и моркови	100	1,10	6,08	3,75	74,10	57,45	
Н		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0	
Н		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0	
388		Компот	200	0,68	0,28	20,76	88,20	100	
338		Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>660</b>	<b>7,76</b>	<b>9,62</b>	<b>48,01</b>	<b>432,82</b>	<b>176,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1260</b>	<b>25,58</b>	<b>28,75</b>	<b>120,26</b>	<b>1080,8</b>	<b>189,256</b>	
<b>День 4</b>									
120	<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	0,66	
377		Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54	
Н		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0	
338		Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	
Н		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0	
14		Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	
15		Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0,00	103,00	0,21	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>600</b>	<b>16,69</b>	<b>20,09</b>	<b>39,37</b>	<b>530,58</b>	<b>13,41</b>	
102	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный бобовый с мясом	300	15,41	9,28	17,02	229,60	9,37	
19		Салат капустный с огурцами	100	1,04	6,08	2,57	69,10	11,38	
389		Соки фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	200	
Н		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0	
Н		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>660</b>	<b>40,27</b>	<b>18</b>	<b>78,97</b>	<b>767,42</b>	<b>220,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1260</b>	<b>56,96</b>	<b>38,09</b>	<b>118,34</b>	<b>1298</b>	<b>234,16</b>	

День 5								
183	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	8,26	11,80	41,06	304,54	1,5
377		Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54
Н		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0
338		Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10
14		Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0
Н		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0
15		Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0,00	103,00	0,21
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>600</b>	<b>20,57</b>	<b>28,09</b>	<b>66,07</b>	<b>715,12</b>	<b>14,25</b>
27	ОБЕД	Салат из капусты с горохом	100	1,10	6,08	3,75	74,10	57,45
102		Суп картофельный бобовый с мясом	255	16,14	17,13	13,46	282,60	5,843
349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,72
Н		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0
Н		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>615</b>	<b>21,72</b>	<b>23,93</b>	<b>50,61</b>	<b>628,22</b>	<b>64,013</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1215</b>	<b>42,29</b>	<b>52,02</b>	<b>116,68</b>	<b>1343,34</b>	<b>78,263</b>
День 6								
204	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	100	6,77	7,96	17,06	167,20	0,11
243		Сосиски отварные	55	5,55	15,55	0,25	164,00	0
382		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,58
Н		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0
Н		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0
338		Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>515</b>	<b>20,62</b>	<b>28,09</b>	<b>46,07</b>	<b>635,52</b>	<b>11,69</b>
54	ОБЕД	Салат (сезонный)	100	1,09	6,08	11,20	103,90	6,44
81		Борщ с мясом	280	15,32	15,12	8,60	236,00	8,748
377		Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54
Н		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0
Н		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>640</b>	<b>20,35</b>	<b>21,86</b>	<b>34,88</b>	<b>534,48</b>	<b>17,728</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1155</b>	<b>40,97</b>	<b>49,95</b>	<b>80,95</b>	<b>1170</b>	<b>29,418</b>
День 7								
181	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	1,06
15		Сыр (порциями)	20	4,42	3,84	0,08	52,67	0,2
14		Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0
376		Чай с сахаром, вареньем, джемом, повидлом (варенье или джем)	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,24

Н		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0	
Н		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0	
338		Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>590</b>	<b>14,4</b>	<b>21,93</b>	<b>62,29</b>	<b>619,83</b>	<b>11,5</b>	
348	<b>ОБЕД</b>	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,3	
Н		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0	
Н		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0	
203		Макаронные отварные с маслом, мясом	275	16,85	21,96	36,87	425,48	6,755	
27		Салат из капусты с горохом	100	1,10	6,08	3,75	74,10	57,45	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>635</b>	<b>25,09</b>	<b>28,7</b>	<b>70,84</b>	<b>756,3</b>	<b>64,505</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1225</b>	<b>39,49</b>	<b>50,63</b>	<b>133,13</b>	<b>1376,13</b>	<b>76,005</b>	
<b>День 8</b>									
120	<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	0,66	
382		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,58	
Н		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0	
338		Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	
Н		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0	
15		Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0,00	103,00	0,21	
14		Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>600</b>	<b>20,65</b>	<b>23,61</b>	<b>43,25</b>	<b>593,32</b>	<b>12,45</b>	
18	<b>ОБЕД</b>	Салат зеленый с огурцами	100	1,03	6,06	2,14	67,20	5,71	
82		Куриный суп с картофелем и крупой	300	15,45	9,00	9,55	194,00	13,25	
377		Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54	
Н		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0	
Н		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>660</b>	<b>17,42</b>	<b>15,72</b>	<b>29,76</b>	<b>455,78</b>	<b>21,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1260</b>	<b>38,07</b>	<b>39,33</b>	<b>73,01</b>	<b>1049,1</b>	<b>33,95</b>	
<b>День 9</b>									
243	<b>ЗАВТРАК</b>	Сосиски отварные	55	5,55	15,55	0,25	164,00	0	
377		Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54	
15		Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0,00	103,00	0,21	
14		Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	
Н		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0	
Н		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0	
338		Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>455</b>	<b>17,86</b>	<b>31,84</b>	<b>25,26</b>	<b>574,58</b>	<b>12,75</b>	
53	<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	6,86	
102		Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	118,60	4,66	
389		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	200	

Н		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0	
Н		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0	
338		Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>660</b>	<b>30,27</b>	<b>11,38</b>	<b>89,69</b>	<b>707,22</b>	<b>221,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1115</b>	<b>48,13</b>	<b>43,22</b>	<b>114,95</b>	<b>1281,8</b>	<b>234,27</b>	
<b>День 10</b>									
182	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	220	5,10	10,71	43,41	290,99	1,166	
382		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,58	
Н		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0	
Н		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0	
338		Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	
14		Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>590</b>	<b>13,48</b>	<b>22,54</b>	<b>72,3</b>	<b>661,31</b>	<b>12,746</b>	
27	<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты и моркови	100	1,10	6,08	3,75	74,10	57,45	
104		Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,32	84,80	8,86	
388		Напиток из плодов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	100	
Н		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	0	
Н		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>7,36</b>	<b>9,22</b>	<b>38,21</b>	<b>385,82</b>	<b>166,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1150</b>	<b>20,84</b>	<b>31,76</b>	<b>110,51</b>	<b>1047,13</b>	<b>179,056</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>12080</b>	<b>379,73</b>	<b>444,45</b>	<b>1093,45</b>	<b>12295,8</b>	<b>1135,043</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1208</b>	<b>37,973</b>	<b>44,445</b>	<b>109,345</b>	<b>1229,58</b>	<b>113,5043</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в</b>				<b>12,35</b>	<b>32,53</b>	<b>35,57</b>	<b>12295,8</b>	<b>36,92</b>	