

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			
День 1									
183	ЗАВТРАК	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	16,12	23,35	60,75	633,28	12,86	
291	ОБЕД	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	18,36	12,16	57,96	530,18	35,905	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1180	34,48	35,51	118,71	1163,46	48,765	
День 2									
181	ЗАВТРАК	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	17,87	26,03	63,51	675,12	13,81	
119	ОБЕД	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	15,05	49,16	43,4	810,92	18,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1260	32,92	75,19	106,91	1486,04	31,9	
День 3									
182	ЗАВТРАК	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	17,82	19,13	72,25	647,98	12,946	
104	ОБЕД	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	7,76	9,62	48,01	432,82	176,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1260	25,58	28,75	120,26	1080,8	189,256	
День 4									
120	ЗАВТРАК	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	16,69	20,09	39,37	530,58	13,41	
102	ОБЕД	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	40,27	18	78,97	767,42	220,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1260	56,96	38,09	118,34	1298	234,16	

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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	20,57	28,09	66,07	715,12	14,25
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			615	21,72	23,93	50,61	628,22	64,013
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1215	42,29	52,02	116,68	1343,34	78,263
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			515	20,62	28,09	46,07	635,52	11,69
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	20,35	21,86	34,88	534,48	17,728
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1155	40,97	49,95	80,95	1170	29,418
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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	14,4	21,93	62,29	619,83	11,5	
348	ОБЕД	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			635	25,09	28,7	70,84	756,3	64,505	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1225	39,49	50,63	133,13	1376,13	76,005	
День 8									
120	ЗАВТРАК	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	20,65	23,61	43,25	593,32	12,45	
18	ОБЕД	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	17,42	15,72	29,76	455,78	21,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1260	38,07	39,33	73,01	1049,1	33,95	
День 9									
243	ЗАВТРАК	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			455	17,86	31,84	25,26	574,58	12,75	
53	ОБЕД	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	30,27	11,38	89,69	707,22	221,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1115	48,13	43,22	114,95	1281,8	234,27	
День 10									
182	ЗАВТРАК	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	13,48	22,54	72,3	661,31	12,746	
27	ОБЕД	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	7,36	9,22	38,21	385,82	166,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1150	20,84	31,76	110,51	1047,13	179,056	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			12080	379,73	444,45	1093,45	12295,8	1135,043	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1208	37,973	44,445	109,345	1229,58	113,5043	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в				12,35	32,53	35,57	12295,8	36,92	