

СОГЛАСОВАНО:
Управление Роспотребнадзора
по Чеченской Республике
в Наурском районе
М.О.Жолтуев
« 2020г.

Исполнительный директор
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Калиновская СОШ»
С. Садаева
2020г.

Примерное десятидневное меню горячих завтраков для обучающихся 5-11 классов
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Калиновская СОШ»
на 2020-2021 учебный год

День: День 1

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			
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая/наименование блюда	200	11,32	8,36	37,98	287,84	0,242	1,182	0	0	0	0	137,976	0	0	0	1,772
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	0	0	1,2	0	0	0	0
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0	0	0	0
136	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	0	0	9,02	0	0	0	0,06
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45	0	0	0	0	0,225	0	0	0	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,14	14,26	80,1	583,99	0,335	46,252	0,022	0	0	0	156,421	0	0	0	27,692

День: День 2

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			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0	0	0	0	132,945	0	0	0	0,489
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	0	0	1,2	0	0	0	0
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0	0	0	0
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,81	12,06	74,07	530,71	0,151	4,971	0,022	0	0	0	153,993	0	0	0	0,94

День: День 3

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			
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0	0	0	0	187	0	0	0	1,526
136	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	0	0	9,02	0	0	0	0,06
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	0	0	1,2	0	0	0	0
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0	0	0	0
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45	0	0	0	0	0,225	0	0	0	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,98	12,84	66,68	505,65	0,24	47,02	0,022	0	0	0	205,445	0	0	0	27,446

День: День 4

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
175	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0	0	129,216	0	0	0,901
136	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0
154	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0	0	13,537	0	0	1,639
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,05	11,95	74,29	514,75	0,237	4,87	0,022	0	160,973	0	0	2,96

День: День 5

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
309	отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199	0,085	0	0	0	13,403	0	0	1,055
386	кефир 3,2%	125	4	3,63	5	73,75	0,037	0,875	0	0	150	0	0	0,125
129	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,9	0	0	184,92	0	0	0,18
156	Бананы	100	0,5	1,5	21	96	0,04	10	0	0	8	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13,56	15,6	82,51	516,59	0,202	11,775	0	0	356,323	0	0	1,36

День: День 6

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
	ЗАВТРАК													
141	Оладьи с яблоками	100	4,95	7,25	33,77	201,05	0,14	1,81	0	0	75,7	0	0	1,453
386	кефир 3,2%	125	4	3,63	5	73,75	0,037	0,875	0	0	150	0	0	0,125
130	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	7,36	0	0	190,62	0	0	0,14
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,55	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		14,29	15,76	67,62	455,39	0,319	17,545	0	0	417,97	0	0	13,718

День: День 7

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	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
70	Каша пшеница молочная жидкая	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0,0	0,0	185,86	0,0	0,0	0,72				
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,0	52,8	0,004	0,42	0,0	0,0	156,0	0,0	0,0	0,18				
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0					
382	какао с молоком	200	3,2	2,9	24,66	139,8	0,04	1,3	0,0	125,56	0,0	0,0	0,16					
154	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,0	13,537	0,0	0,0	1,639					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,11	13,92	57,93	525,83	0,158	6,182	0,0	482,157	0,0	0,0	2,699					

День: День 8

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	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,0	0,0	0,0	20,265	0,0	0,0	4,642				
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0					
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,0	0,06	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36					
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,0	52,8	0,004	0,42	0,0	156,0	0,0	0,0	0,18					
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,0	1,65	0,0	0,0	12,0					
136	чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,04	60,1	0,0	0,0	0,0	9,02	0,0	0,0	0,06					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,78	16,09	82,9	563,43	0,383	7,92	0,0	196,135	0,0	0,0	17,242					

День: День 9

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	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,0	0,0	132,945	0,0	0,0	0,489				
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,0	0,06	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36					
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,0	35,0	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	0,0	0,0					
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0					

136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,06
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	0,	0,	0,	1,65	12,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21,11	12,28	86,14	582,84	0,169	8,87	0,022	0,	0,	0,	0,	152,815	12,909

День: День 10

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		
ЗАВТРАК																
83	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	17,78	25,52	27,64	383,5	0,1	0,78	0,	0,	0,	0,	289,	0,	0,	1,28
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
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,	0,091
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			26,27	28,72	58,96	595,52	0,164	4,381	0,	0,	0,	0,	310,048	0,	0,	1,731

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		204,1	153,48	731,2	5374,7	2,358	159,786	0,11	0,	2592,28	0,	0,