

*А. М. Зиннатуллин*



МБОУ «СОШ № 1 с. Герменчук»

Директор *Л. У. Магомедова* «УТВЕРЖДАЮ»  
Приказ № *2* от «*12*» *08* 2020 г.



**Перспективное двухнедельное меню**

*День: понедельник*

*Неделя: вторая*

*Сезон: осенне-зимний*

*Возрастная категория: 7 – 11 лет*

День: День 1 Понедельник (первая неделя)  
 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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Обед													
82	Куриная грудка тушеная	100	19	1,5	1,2	93,9	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
204	Макароны отварные	150	10,64	12,24	29	225,72	0,08	0,24	113,7	285,68	181,87	18,28	1,11
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
376	Чай с сахаром	200/15	0		0,4	60,1		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
45	Закуска из капусты с морковью	80	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54	-	34,4	22,65	12,8	0,42
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>370,</b>	<b>33,944</b>	<b>19,4</b>	<b>71,94</b>	<b>524,84</b>	<b>0,18</b>	<b>28,59</b>	<b>113,7</b>	<b>382,66</b>	<b>305,13</b>	<b>76,91</b>	<b>5,08</b>

День: День 2 Вторник (первая неделя)  
 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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Обед													
102	Суп гороховый с картофелем и растительным маслом	200	7	3,6	10,4	99,4	0,18	4,66	113,7	34,14	72,48	28,46	1,64
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	0	0	0
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
338	Свежие фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	0,03	45	0	0,225	0	0	2,25
45	Закуска из капусты с морковью	100	1,5	1,7	7,2	50,2	0,02	19,54	-	34,4	22,65	12,8	0,42
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>24,67</b>	<b>6,65</b>	<b>71,3</b>	<b>489,31</b>	<b>0,29</b>	<b>70,53</b>	<b>113,7</b>	<b>211,295</b>	<b>241,04</b>	<b>80,02</b>	<b>6,75</b>	

День: День 3 Среда (первая неделя)  
 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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Обед													

112	Мясной суп с картофелем и рисом	200	8,4	5,8	23,4	176	0,07	4,86	23,6	46,18	19,04	0,8	
27	Капуста тушеная с рисом	100	2,1	5,3	12,9	106,8	0,04	43,8		18,16	17,83	12,5	0,62
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,52</b>	<b>12,17</b>	<b>81,82</b>	<b>504,71</b>	<b>0,17</b>	<b>49,99</b>	<b>23,6</b>	<b>206,87</b>	<b>182,78</b>	<b>52,06</b>	<b>3,06</b>

День: День 4 Четверг (первая неделя)

Возрастная категория: Ученики 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Обед</b>														
101	Суп картофельный с крупой	2	11,6	3,8	6,4	109	0,	6,6		21,36	44,7	18,2	0,7	
23	Салат из свежей капусты, моркови и перца	1	1,5	6,3	4,9	81,9	0,	14,4		14,19	25,4	13,9	0,66	
		0						4		7	6			
376	Чай с сахаром	200	0	0,4	15,4	60,1	0,02	0,27		13,6	22,1	11,7	2,13	
338	Свежие фрукты	1	0,36	0,14	12,13	57,	0,03	45,	0	0,225	0	0	2,25	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,			9,2	34,8	13,2	0,44	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>640,</b>	<b>16,7</b>	<b>11,04</b>	<b>58,35</b>	<b>404,8</b>	<b>0,14</b>	<b>66,31</b>	<b>0,</b>	<b>58,575</b>	<b>127,18</b>	<b>57,11</b>	<b>6,18</b>	

День: День 5 Пятница (первая неделя)

Возрастная категория: Ученики 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Обед</b>														
82	Суп куриный с крупой и картофелем	200	8	6,6	4,4	108,2	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98	
144	Свежие фрукты	100	0,26	0,17	11,41	52,	0,022	7,5	0,	1,65	0,	0	12	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44	
45	Закуска из капусты с морковью и с горохом	100	1,9	3,1	5,8	58	0,02	19,54	-	34,4	22,65	12,8	0,42	
376	Чай с сахаром	200/15	0	0,4	15,4	60,1	0,02	0,27		13,6	22,13	11,73	2,13	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>440,</b>	<b>13,4</b>	<b>10,67</b>	<b>56,53</b>	<b>375,1</b>	<b>0,122</b>	<b>35,85</b>	<b>0,</b>	<b>98,63</b>	<b>123,26</b>	<b>58,63</b>	<b>15,97</b>	

День: День 6 Суббота (первая неделя)  
 Возрастная категория: Ученики 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Обед													
104	Суп с мясными фрикадельками	254	6,6	7,7	9,8	134,7	0,09	8,86		23,76	57,78	23,74	0,92
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
23	Салат из свежей капусты	1	1,5	6,3	4,9	81,9	0,02	14,4		14,19	25,4	13,9	0,66
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,8		5,84	46	33	0,96
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>594,</b>	<b>12,5</b>	<b>14,7</b>	<b>81,48</b>	<b>446,2</b>	<b>0,18</b>	<b>24,1</b>	<b>0,</b>	<b>52,99</b>	<b>164,05</b>	<b>83,9</b>	<b>2,98</b>

День: День 7 Понедельник (вторая неделя)  
 Возрастная категория: Ученики 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Обед													
112	Мясной суп с картофелем и рисом	200	8,4	5,8	23,4	176	0,07	4,86	23,6	46,18	19,04	0,8	
376	Чай с сахаром	200/15	0	0,4	15,4	60,1		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
144	Свежие фрукты	100	0,26	0,17	11,41	52	0,022	7,5	0,	1,65	0,	0	12
46	Закуска из капусты с горохом (сезон)	100	0,09	4,08	1,48	72,08	##	13,49		26,78	23,47	12,8	0,78
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>11,99</b>	<b>10,85</b>	<b>71,21</b>	<b>456,98</b>	<b>0,158</b>	<b>26,12</b>	<b>23,6</b>	<b>97,41</b>	<b>99,44</b>	<b>38,53</b>	<b>15,35</b>

День: День 8 Вторник (вторая неделя)  
 Возрастная категория: Ученики 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Обед													
82	Куриная грудка тушеная	100	19	1,5	1,2	93,9	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
204	Макаронные изделия отварные	150	10,64	12,24	29	225,72	0,08	0,24	113,7	285,68	181,87	18,28	1,11

ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04		9,2	34,8	13,2	0,44	
376	Чай с сахаром	200/15	0	0,4	15,4	60,1		0,27	13,6	22,13	11,73	2,13	
45	Закуска из капусты с морковью	80	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54	-	34,4	22,65	12,8	0,42
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>370,</b>	<b>33,944</b>	<b>19,4</b>	<b>71,94</b>	<b>524,84</b>	<b>0,18</b>	<b>28,59</b>	<b>113,7</b>	<b>382,66</b>	<b>305,13</b>	<b>76,91</b>	<b>5,08</b>

День: День 9 Среда (вторая неделя)

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>Обед</b>													
82	Суп куриный с рисом и картофелем	200	5,4	4	7	84,4	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04		9,2	34,8	13,2	0,44	
46	Закуска из капусты с горохом (сезон)	100	0,09	4,08	1,48	72,08	##	13,49		26,78	23,47	12,8	0,78
338	Свежие фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43,	0,03	45,	0	0,225	0	0	2,25
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>13,41</b>	<b>9,35</b>	<b>62,1</b>	<b>421,39</b>	<b>0,156</b>	<b>68,36</b>	<b>0,</b>	<b>209,315</b>	<b>213,06</b>	<b>72,46</b>	<b>6,45</b>

День: День 10 Четверг (вторая неделя)

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>Обед</b>													
102	Суп чечевичный с	267	10,7	7,4	9,6	148,1	0,	4,66	113,7	34,14	72,4	28,4	1,64
23	Салат из свежей капусты, моркови и перца	100	1,5	6,3	4,9	81,9	0,03	14,4		14,19	25,4	13,9	0,66
144	Свежие фрукты	100	0,26	0,17	11,41	52,	0,022	7,5	0,	1,65	0,	0	12
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,		9,2	34,8	13,2	0,44	
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	11,848	0,	0,34	0,06
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>16,1</b>	<b>14,35</b>	<b>55,75</b>	<b>422,02</b>	<b>0,276</b>	<b>30,201</b>	<b>113,7</b>	<b>71,028</b>	<b>132,75</b>	<b>55,96</b>	<b>14,8</b>

День: День 11 Пятница (вторая неделя)  
 Возрастная категория: Ученики 7-10 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Обед													
112	Мясной суп с картофелем и рисом	200	8,4	5,8	23,4	176	0,07	4,86	23,6	46,18	19,04	0,8	
27	Капуста тушеная с рисом	100	2,1	5,3	12,9	106,8	0,04	43,8		18,16	17,83	12,5	0,62
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,52</b>	<b>12,17</b>	<b>81,82</b>	<b>504,71</b>	<b>0,17</b>	<b>49,99</b>	<b>23,6</b>	<b>206,87</b>	<b>182,78</b>	<b>52,06</b>	<b>3,06</b>

День: День 12 Суббота (вторая неделя)  
 Возрастная категория: Ученики 7-10 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Обед													
102	Суп гороховый	2	4,39	0,42	13,22	118,6	0,	4,66		34,14	72,4	28,4	1,64
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,			9,2	34,8	13,2	0,44
45	Закуска из капусты с морковью	100	1,5	1,7	7,2	50,2	0,02	19,54	-	34,4	22,65	12,8	0,42
156	Свежие фрукты	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0	3,2	32,8	11	0,42
382	Какао с молоком	2	3,78	0,67	26	125,11	0,	1,33		133,33	111,	25,5	2
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>13,41</b>	<b>4,69</b>	<b>86,94</b>	<b>486,71</b>	<b>0,3</b>	<b>35,53</b>	<b>0,</b>	<b>214,27</b>	<b>273,89</b>	<b>91,02</b>	<b>4,92</b>