

А. М. Зиннатов



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: Ученики 7-10 лет

№ рецеп.	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	20,265	0	0	4,642
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	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
136	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
145	Свежие фрукты	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45	0	0	0,225	0	0	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,19	14,67	81,63	542,63	0,39	45,07	0,022	0	38,71	0	0	30,562

День: День 2 Вторник (первая 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				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК														
			Завтрак												
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0	0	132,945	0	0	0,489	
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0	
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	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	
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0	0	11,848	0	0	0,091	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,21	12,06	74,07	530,71	0,151	4,971	0,022	0	153,993	0	0	0,94	

День: День 3 Среда (первая 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				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК														
			Завтрак												
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0	0	187	0	0	1,526	
382	какао с молоком	200	3,2	2,9	24,66	139,8	0,04	1,3	0	0	125,56	0	0	0,16	

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,
145	Свежие фрукты	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,18	15,74	76,3	585,35	0,28	47,02	0,022	0,	321,985	0,	0,	27,546

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			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Каша риса молочная жидкая	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0,	0,	0,901
174	Чай с сахаром	200	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
349	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,36
ГР	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
	Свежие фрукты	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639
101	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,45	11,95	74,29	514,75	0,237	4,87	0,022	0,	160,973	0,	0,	2,96

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			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
67	Каша гречневая рассычатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,36
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	15,6	0,	0,	0,18
144	Свежие фрукты	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
136	Чай с сахаром	200	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,18	16,09	82,9	563,43	0,383	7,92	0,	0,	196,135	0,	0,	17,242

День: День 6 Суббота (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			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
204	Макароны с сыром	200/2	14,18	16,32	38,7	300,96	0,	0,24	113,7	0	258,	181,	18,28	1,11
243	Сосиска отварная	80	4,7	7,5	0,4	87,9	0,09	-	-	0	18,5	81	10	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,			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,	0,	11,848	0,	0,	0,091
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			22,52	24,3	68,94	528,88	0,214	3,841	113,7	0,	298,228	297,67	41,48	2,541

День: День 7 Понедельник (вторая 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			
			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,	132,945	0,	0,	0,489
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	Сыр(порцианми)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
136	Чай с сахаром	200	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
144	Свежие фрукты	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21,11	12,28	86,14	582,84	0,169	8,87	0,022	0,	152,815	0,	0,	12,909

День: День 8 Вторник (вторая 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			
			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,	185,86	0,	0,	0,72
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	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,
136	Чай с сахаром	200	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
145	Свежие фрукты	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			22,64	12,66	67,98	521,09	0,193	45,97	0,022	0,	204,305	0,	0,	26,64

День: День 9 Среда (вторая 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			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	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,
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			20,81	12,06	74,07	530,71	0,151	4,971	0,022	0,	153,993	0,	0,	0,94

День: День 10 Четверг (вторая 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			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
204	Макароны с сыром	200/2	14,18	16,32	38,7	300,96	0,	0,24	113,7	0	258,	181,	18,28	1,11
243	Соусика отварная	80	4,7	7,5	0,4	87,9	0,09	-	-	0	18,5	81	10	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,	-	-	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,	0,	11,848	0,	0,	0,091
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			22,52	24,3	68,94	528,88	0,214	3,841	113,7	0,	298,228	297,67	41,48	2,541

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

№ реп.	Приним 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	Плов сладкий с изюмом	200	7,8	3,4	27,64	295,8	9,1	0,78	0,	0,	289,	0,	0,	1,28	
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,	
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,69	6,6	58,96	507,82	9,164	4,381	0,	0,	310,048	0,	0,	1,731	

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

№ реп.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,				Минеральные				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
70	Каша пшенная молочная жидкая	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0,	0,	185,86	0,	0,	0,72	
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18	
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	
382	Кавказ с молоком	200	3,2	2,9	24,66	139,8	0,04	1,3	0,	0,	125,56	0,	0,	0,16	
156	Сладкие фрукты	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	8,	0,	0,	0,	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,11	13,92	57,93	525,83	0,158	6,182	0,	0,	482,157	0,	0,	2,699	