

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления

Роспотребнадзора по ЧР в Наурском районе

Колтунов М.О.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ с.п. Бено-Юрт»

М.А. Зайтова

***Примерное двенадцатидневное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4-х классов
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа с.п. Бено-Юрт"***

Перспективное меню питания школьников 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

№ рецепт ур	Наименование блюд	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево ды	Минеральные вещества, мг							Энерге тическ ая ценнос ть, кКал
		г	г	г	г	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15

День 1

Завтрак (понедельник)

168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая)	160	2,32	3,96	28,97	0,02	0,00	20,0	4,70	50,60	16,40	0,36	161,00
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	0,00	0,07	26,0	88,0	50,0	3,50	0,10	36,40
41	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	0,00	1,00	59	1,00	2,00	0,00	0,00	65,72
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0,00	0,18	94,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3
ИТОГО за завтрак			8,14	15,51	80,5	0,09	9,65	105	121,3	149,25	39,85	2,69	484,14

Обед													
170	Борщ с капустой и картофелем	200	2,6	5	3,1	0,04	15,9	60	46	55	15	0,8	67,8
13	Салат из свежих огурцов	60	2,35	2,8	16,45	0,2	12	0	17,05	76,6	31,08	1,18	100,4
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0,00	0,18	94,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед			31,31	31,39	119,38	0,41	38,2	97,4	111,5	356,4	117,6	8,77	885,2

День 2 (вторник)

Завтрак

390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,30	158,64
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3
41	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	0,00	0,00	59,0	1,0	2,00	0,00	0,00	75,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	28,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
ИТОГО за завтрак			9,9	35,17	60,47	0,35	11,19	95,72	673,97	201,1	106,29	2,75	388,46

Обед

304	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19	377,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
13	Салат из свежих огурцов	60	2,35	2,8	16,45	0,2	12	0	17,05	76,6	31,08	1,18	100,4
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	28,00
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед			26,31	20,5	92,81	0,32	20,51	48	89,35	318,95	98,53	5,82	632,22

День 3 (среда)
Завтрак

168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (гречка)	160	4,67	4,86	25,83	0,11	0,00	20,0	9,40	111,1	73,50	2,49	166,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	0,00	0,07	26,0	88,0	50,0	3,50	0,10	36,40
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0,00	0,18	94,20
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3
ИТОГО за завтрак			10,49	8,51	77,26	0,18	8,65	46	125	207,75	96,95	4,82	423,42

Обед

679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	0,18	0,00	0,02	12,98	208,5	67,50	3,95	230,45
637	Птица (курица) отварная	80	16,88	10,88	0,00	0,03	0,00	16,0	31,20	114,4	16,00	1,44	165,00
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	0,02	19,47	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31	52,44
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0,00	0,18	94,20
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед			28,69	20,24	92,68	0,3	28,05	16,02	94,2	386,12	112,55	7,93	668,91

День 4 (четверг)

Завтрак

94	Суп молочный с крупой (рисовый)	200	4,82	1,02	16,83	0,06	0,91	30,60	158,82	137,46	23,06	0,25	132,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
41	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	0,00	0,00	59,0	1,0	2,00	0,00	0,00	75,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	28,00
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3
ИТОГО за завтрак			8,28	9,92	57,6	0,12	8,41	89,6	187,02	182,51	43,01	2,7	362,22

Обед

197	Рассольник Петербургский (рисовый)	200	1,68	4,09	13,27	0,08	6,03	0	21,16	57,56	20,72	0,78	96,90
13	Салат из свежих огурцов	60	2,35	2,8	16,45	0,2	12	0	17,05	76,6	31,08	1,18	100,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	28,00
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед:			7,69	7,59	70,39	0,7	25,53	0	65,41	993,96	71,75	4,41	352,12

День 5 (пятница)

Завтрак

390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,30	158,64
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	0,00	0,07	26,0	88,0	50,0	3,50	0,10	36,40
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0,00	0,18	94,20
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за завтрак:			12,06	9,75	71,13	0,15	9,74	62,72	307,77	252,7	46,97	2,63	416,06

Обед

204	Суп картофельный с крупой (с рисом)	200	1,58	2,19	11,66	0,08	660	0	18,44	50,04	20,0	0,71	72,60
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	0,02	19,47	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31	52,44
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0,00	0,18	94,20
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5	0	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед:			5,93	5,94	68,5	0,17	688,05	0	68,46	113,26	49,05		346,06

День 6 (суббота)

168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (гречка)	160	4,67	4,86	25,83	0,11	0,00	20,0	9,40	111,1	73,50	2,49	166,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
41	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	0,00	0,00	59,0	1,0	2,00	0,00	0,00	75,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	28,00
338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15	0	24	16,5	13,5	3,3	66,6
Итого за завтрак:			8,63	14,06	73,95	0,19	15	79	49,6	164,4	100,2	6,59	429,12

Обед

679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	0,18	0,00	0,02	12,98	208,5	67,50	3,95	230,45
637	Птица (курица) отварная	80	16,88	10,88	0,00	0,03	0,00	16,0	31,20	114,4	16,00	1,44	165,00
13	Салат из свежих огурцов	60	2,35	2,8	16,45	0,2	12	0	17,05	76,6	31,08	1,18	100,4
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	28,00

338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
Итого за обед:			30,35	19,99	92,96	0,47	19,5	16,02	88,43	442,55	134,53	9,02	650,67

День 7
Завтрак (понедельник)

168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая)	160	2,32	3,96	28,97	0,02	0,00	20,0	4,70	50,60	16,40	0,36	161,00
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	0,00	0,07	26,0	88,0	50,0	3,50	0,10	36,40
41	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	0,00	1,00	59	1,00	2,00	0,00	0,00	65,72
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0,00	0,18	94,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3
ИТОГО за завтрак			8,14	15,51	80,5	0,09	9,65	105	121,3	149,25	39,85	2,69	484,14

Обед

170	Борщ с капустой и картофелем	200	2,6	5	3,1	0,04	15,9	60	46	55	15	0,8	67,8
13	Салат из свежих огурцов	60	2,35	2,8	16,45	0,2	12	0	17,05	76,6	31,08	1,18	100,4
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0,00	0,18	94,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед			31,31	31,39	119,38	0,41	38,2	97,4	111,5	356,4	117,6	8,77	885,2

День 8 (вторник)

Завтрак

390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,30	158,64
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3
41	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	0,00	0,00	59,0	1,0	2,00	0,00	0,00	75,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	28,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
ИТОГО за завтрак			9,9	35,17	60,47	0,35	11,19	95,72	673,97	201,1	106,29	2,75	388,46
Обед													
304	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19	377,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
13	Салат из свежих огурцов	60	2,35	2,8	16,45	0,2	12	0	17,05	76,6	31,08	1,18	100,4
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	28,00
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед			26,31	20,5	92,81	0,32	20,51	48	89,35	318,95	98,53	5,82	632,22

День 9 (среда)

Завтрак

168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (гречка)	160	4,67	4,86	25,83	0,11	0,00	20,0	9,40	111,1	73,50	2,49	166,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	0,00	0,07	26,0	88,0	50,0	3,50	0,10	36,40
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0,00	0,18	94,20
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3
ИТОГО за завтрак			10,49	8,51	77,26	0,18	8,65	46	125	207,75	96,95	4,82	423,42

Обед

679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	0,18	0,00	0,02	12,98	208,5	67,50	3,95	230,45
637	Птица (курица) отварная	80	16,88	10,88	0,00	0,03	0,00	16,0	31,20	114,4	16,00	1,44	165,00
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	0,02	19,47	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31	52,44
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0,00	0,18	94,20
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед			28,69	20,24	92,68	0,3	28,05	16,02	94,2	386,12	112,55	7,93	668,91

День 10 (четверг)

Завтрак

94	Суп молочный с крупой (рисовый)	200	4,82	1,02	16,83	0,06	0,91	30,6 0	158,82	137,46	23,06	0,25	132,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
41	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	0,00	0,00	59,0	1,0	2,00	0,00	0,00	75,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	28,00
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3
ИТОГО за завтрак			8,28	9,92	57,6	0,12	8,41	89,6	187,02	182,51	43,01	2,7	362,22

Обед

197	Рассольник Петербургский (рисовый)	200	1,68	4,09	13,27	0,08	6,03	0	21,16	57,56	20,72	0,78	96,90
13	Салат из свежих огурцов	60	2,35	2,8	16,45	0,2	12	0	17,05	76,6	31,08	1,18	100,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	28,00
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед:			7,69	7,59	70,39	0,7	25,53	0	65,41	993,96	71,75	4,41	352,12

День 11 (пятница)

Завтрак

390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,30	158,64
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	0,00	0,07	26,0	88,0	50,0	3,50	0,10	36,40
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0,00	0,18	94,20
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за завтрак:			12,06	9,75	71,13	0,15	9,74	62,72	307,77	252,7	46,97	2,63	416,06

Обед

204	Суп картофельный с крупой (с рисом)	200	1,58	2,19	11,66	0,08	660	0	18,44	50,04	20,0	0,71	72,60
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	0,02	19,47	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31	52,44
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0,00	0,18	94,20
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5	0	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого за обед:			5,93	5,94	68,5	0,17	688,05	0	68,46	113,26	49,05		346,06

День 12 (суббота)

168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (гречка)	160	4,67	4,86	25,83	0,11	0,00	20,0	9,40	111,1	73,50	2,49	166,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
41	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	0,00	0,00	59,0	1,0	2,00	0,00	0,00	75,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	28,00
338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15	0	24	16,5	13,5	3,3	66,6
Итого за завтрак:			8,63	14,06	73,95	0,19	15	79	49,6	164,4	100,2	6,59	429,12

Обед

679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	0,18	0,00	0,02	12,98	208,5	67,50	3,95	230,45
637	Птица (курица) отварная	80	16,88	10,88	0,00	0,03	0,00	16,0	31,20	114,4	16,00	1,44	165,00
13	Салат из свежих огурцов	60	2,35	2,8	16,45	0,2	12	0	17,05	76,6	31,08	1,18	100,4
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	28,00
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,4	93,52
Итого за обед:			30,35	19,99	92,96	0,47	19,5	16,02	88,43	442,55	134,53	9,02	650,67