

Утверждаю:
Директор Т.Р.Ахмадов

МБОУ «Азамат-Юртовская средняя школа»

Меню на 12 дней

08.02

День: 1

Возрастная

категория: Учащиеся 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево- ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
69	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,32	8,36	37,98	287,84	0,242	1,182	0,	0,	137,976	0,	0,	1,772
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,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
148	печенье	20	0,12	1,62	10,46	47	0,03	0,	0,	0,	4	0,	0,	0,18
145	Яблоки	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,14	14,26	80,1	583,99	0,335	46,252	0,022	0,	156,421	0,	0,	27,69 2

09.02

День: 2

Возрастная
категория: Учащиеся 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	бел ки	углев оды		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,	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	0,0 7	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
136	Чай сладкий	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,6 01	0,	0,	11,8 48	0,	0,	0,091
148	печенье	20	0,12	1,62	10,46	47	0,03	0,	0,	0,	4	0,	0,	0,18
145	яблоки	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,22 5	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,81	12,0 6	74,07	530,71	0,151	4,9 71	0,022	0,	153, 993	0,	0,	26,26

10.02

День:3

Возрастная
категория:

Учащиеся 7-11 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
66	Каша рисовая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	187,	0,	0,	1,526
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
148	печенье	20	0,12	1,62	10,46	47	0,03	0,	0,	0,	4	0,	0,	0,18
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,
145	яблоки	75	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	8,	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,15	11,56	81,6	505,65	0,247	11,95	0,	0,	213,22	0,	0,	26,87

11.02

День:4

Возрастная

категория: Учащиеся 7-11 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
69	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,32	8,36	37,98	287,84	0,242	1,182	0,	0,	137,976	0,	0,	1,772
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
148	печенье	20	0,12	1,62	10,46	47	0,03	0,	0,	0,	4	0,	0,	0,18
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	яблоки	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,05	11,95	74,29	514,75	0,237	4,87	0,022	0,	160,973	0,	0,	27,96

12.02

День 5

Возрастная
категория: Учащиеся 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	бел ки	углев оды		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,	132, 945	0,	0,	0,489
136	Чай с сахаром	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	0,8 75	0,	0,	150,	0,	0,	0,125
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
148	печенье	20	0,12	1,62	10,46	47	0,03	0,	0,	0,	4	0,	0,	0,18
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,0 7	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,
145	яблоки	75	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	8,	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13,56	15,6	82,51	516,59	0,202	11, 77 5	0,	0,	356, 323	0,	0,	26,55

13.02

День:6

Возрастная

категория: Учащиеся 7-11 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
66	Каша рисовая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	187,	0,	0,	1,526
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	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,
136	Чай с сахаром	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,	0,125
148	печенье	20	0,12	1,62	10,46	47	0,03	0,	0,	0,	4	0,	0,	0,18
145	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		14,29	15,76	67,62	455,39	0,319	17,545	0,	0,	417,97	0,	0,	27,78

15.02

День:7

Возрастная

категория: Учащиеся 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	бел ки	углев оды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
69	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,32	8,36	37,98	287,84	0,242	1,1 82	0,	0,	137, 976	0,	0,	1,772
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,4 2	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
136	Чай с сахаром	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	0,8 75	0,	0,	150,	0,	0,	0,125
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
148	печенье	20	0,12	1,62	10,46	47	0,03	0,	0,	0,	4	0,	0,	0,18
145	яблоки	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,5 62	0,	0,	13,5 37	0,	0,	25,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,11	13,9 2	57,93	525,83	0,158	6,1 82	0,	0,	482, 157	0,	0,	27,69 0

16.02

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	Mg	Fe
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 порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,4 2	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
145	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	25,5
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
148	печенье	20	0,12	1,62	10,46	47	0,03	0,	0,	0,	4	0,	0,	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,78	16,0 9	82,9	563,43	0,383	7,9 2	0,	0,	196, 135	0,	0,	26,24

17.02

День:9

Возрастная

категория: Учащиеся 7-11лет

№ 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
66	Каша рисовая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	187,	0,	0,	1,526
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,
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,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
148	печенье	20	0,12	1,62	10,46	47	0,03	0,	0,	0,	4	0,	0,	0,18
145	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,11	12,28	86,14	582,84	0,169	8,87	0,022	0,	152,815	0,	0,	26,99

18.02

День:10

Возрастная категория: Учащиеся 7-11 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
69	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,32	8,36	37,98	287,84	0,242	1,182	0,	0,	137,976	0,	0,	1,772
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,
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,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
148	печенье	20	0,12	1,62	10,46	47	0,03	0,	0,	0,	4	0,	0,	0,18
145	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,27	28,72	58,96	595,52	0,164	4,381	0,	0,	310,048	0,	0,	26,831

19.02

День 11

Возрастная
категория: Учащиеся 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименовани е 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,	132,945	0,	0,	0,48
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	Сыр(порциям и)	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,
148	печенье	20	0,12	1,62	10,46	47	0,03	0,	0,	0,	4	0,	0,	0,18
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
145	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,27	28,72	58,96	595,52	0,164	4,38 1	0,	0,	310,048	0,	0,	26,63

20.02

День 12

Возрастная

категория: Учащиеся 7-11 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 рисовая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	187,	0,	0,	1,52
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,
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,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
148	печенье	20	0,12	1,62	10,46	47	0,03	0,	0,	0,	4	0,	0,	0,18
145	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,27	28,72	58,96	595,52	0,164	4,381	0,	0,	310,048	0,	0,	26,63

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,	108,697