: Утверждаю:

Директор МКОУ «Анди СОШ №2»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Албекгаджиев

**Примерное двенадцатидневное меню**

**для организации питания детей МКОУ «Анди СОШ№2»**

Возрастная категория: 7-11лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fе** |
| **П Е Р В А Я Н Е Д Е Л Я** | | | | | | | | | | | | | | |
| **1 ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом | | 200 | 5,92 | 8,6 | 41,7 | 299,36 | 0,26 | 81 | 1,2 | 37,7 | 135,1 | 46,4 | 0,9 |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 9,40 | 33,60 | 5,20 | 0,48 |
|  | Масло сливочное | | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 75,1 |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
|  | | Чай с сахаром м лимоном | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  | 6,0 |  |  |  | 0,4 |
| **Итого:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fе** |
| **ВТОРАЯ Н Е Д Е Л Я** | | | | | | | | | | | | | |
| **2 ДЕНЬ - ВТОРНИК** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 8,89 | 6,59 | 13,5 | 159,8 |  |  | 9,7 | 36,69 |  | 36,69 | 1,61 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 9,40 | 33,60 | 5,20 | 0,48 |
|  | Сырок творожный | 40 | 3 | 8,3 | 1,1 | 92,53 | 0,03 | 0,025 | 0,5 | 135 | 114 | 23 | 0,4 |
|  | Сок фруктовый (нектар) | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fе** | | **П Е Р В А Я Н Е Д Е Л Я** | | | | | | | | | | | | | | | **3 ДЕНЬ - СРЕДА** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сосиска отварная | 60 | 6,24 | 12 | 12,72 | 134,4 | 0,02 |  |  | 14,4 | 95,4 | 12 | 1,08 |
|  | Макаронные отварные с маслом сливочным | 130 | 3,82 | 3,49 | 24,97 | 156,63 | 0,11 | 0,012 | 0,00 | 8,29 | 52,8 | 5,87 | 0,6 |
|  | Салат из капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 0,05 |  | 16,76 | 18,68 | 34,61 | 16,26 | 0,74 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 9,40 | 33,60 | 5,20 | 0,48 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  | 6,0 |  |  |  | 0,4 |
|  | Пряник | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fе** |
| **П Е Р В А Я Н Е Д Е Л Я** | | | | | | | | | | | | | | |
| **4 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком | | 200 | 6,08 | 5,35 | 24,93 | 168,31 | 0,054 | 0,035 | 2,6 | 241,97 | 168,5 | 33,64 | 0,54 |
|  | Суп картофельный с горохом | | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 9,40 | 33,60 | 5,20 | 0,48 |
|  | Булочка | | 50 | 4 | 2,6 | 27,1 | 149 |  |  |  | 0,97 |  |  | 11,8 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fе** |
| **П Е Р В А Я Н Е Д Е Л Я** | | | | | | | | | | | | | | |
| **5 ДЕНЬ - ПЯТНИЦА** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рагу овощное | | 150 | 5,4 | 4,3 | 17,8 | 121,6 | 0,275 | 0,00 | 38,3 | 42,2 | 77,8 | 31,1 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 9,40 | 33,60 | 5,20 | 0,48 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 1,04 | 0,00 | 22,97 | 103,65 | 0,005 | 0,00 | 0,00 | 14,45 | 17,33 | 8,4 | 0,65 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fе** |
| **П Е Р В А Я Н Е Д Е Л Я** | | | | | | | | | | | | | | |
| **6 ДЕНЬ - СУББОТА** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшеничная рассыпчатая | | 160 | 6,7 | 5,3 | 29.8 | 204,8 | 0,11 | 0,02 |  | 1,22 | 121 | 0,03 | 2,43 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 9,40 | 33,60 | 5,20 | 0,48 |
|  | Масло сливочное | | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 75,1 |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
|  | Чай с сахаром | | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  | 6,0 |  |  |  | 0,4 |
|  | | Яблоко | 150 | 0,45 | 0,00 | 12,9 | 60 | 0,045 | 0,00 | 15,0 | 21,12 | 16,5 | 11,90 | 3,3 |
| **Итого:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fе** |
| **ВТОРАЯ Н Е Д Е Л Я** | | | | | | | | | | | | | | |
| **7 ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пюре картофельное | | 180 | 3,83 | 7,27 | 27,5 | 192,5 | 0,14 | 36 | 15,8 | 70 | 3,9 | 36 | 1,08 |
|  | Филе трески ( пикши,  сайды,  минтая,  хека,  судака,  кефали) мороженное | | 100 | 19,52 | 0,73 | 0,00 | 84,18 | 0,11 |  | 1,22 | 428,84 |  | 36,71 | 0,62 |
|  | Овощи свежие (огурцы) | | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,82 | 9,8 | 0,021 | 0,00 | 3,5 | 16,1 | 29,4 | 9,8 | 0,42 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 9,40 | 33,60 | 5,20 | 0,48 |
|  | Масло сливочное | | 5 |  | 4,1 | 0,05 | 37,5 |  | 29,5 |  | 0,5 | 1 |  |  |
|  | Чай с сахаром | | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  | 6,0 |  |  |  | 0,4 |
|  | | Зефир | 40 | 0,04 |  | 29,8 | 154 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fе** |
| **ВТОРАЯ Н Е Д Е Л Я** | | | | | | | | | | | | | | |
| **8 ДЕНЬ - ВТОРНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп рисовый с говядиной (харчо) | | 250 | 0,18 | 3,3 | 14,56 | 113 | 0,11 |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 9,40 | 33,60 | 5,20 | 0,48 |
|  | Сыр порциями | | 15 | 3,48 | 4,43 | 14,55 | 118,98 | 0,08 | 36,72 | 1,09 | 144,13 | 117,04 | 17,64 | 0,3 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  | 6,0 |  |  |  | 0,4 |
|  | | Груша |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fе** |
| **ВТОРАЯ Н Е Д Е Л Я** | | | | | | | | | | | | | | |
| **9 ДЕНЬ - СРЕДА** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо отварное | | 1 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,1 |  | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1 |
|  | Салат из капусты | | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 0,05 |  | 16,76 | 18,68 | 34,61 | 16,26 | 0,74 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 9,40 | 33,60 | 5,20 | 0,48 |
|  | Масло сливочное | | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 75,1 |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
|  | | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  | 6,0 |  |  |  | 0,4 |
| **Итого:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fе** |
| **ВТОРАЯ Н Е Д Е Л Я** | | | | | | | | | | | | | | |
| **10 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп-лапша с птицей | | 250 | 5.27 | 6,8 | 14,25 | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
|  | Йогурт | | 125 | 6,25 | 4 | 11 | 109 | 0,04 | 0,025 | 0,75 | 149 | 114 | 17,5 | 0,12 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 9,40 | 33,60 | 5,20 | 0,48 |
|  | Сыр порциями | | 15 | 3,48 | 4,43 | 14,55 | 118,98 | 0,08 | 36,72 | 1,09 | 144,13 | 117,04 | 17,64 | 0,3 |
|  | | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  | 6,0 |  |  |  | 0,4 |
| **Итого:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая цен-ность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fе** |
| **ВТОРАЯ Н Е Д Е Л Я** | | | | | | | | | | | | | | |
| **12 ДЕНЬ - СУББОТА** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая вязкая | | 150 | 3,23 | 4,5 | 20,78 | 139,5 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,6 | 52,7 | 2,6 |
|  | Котлеты из говядины | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих помидоров с луком | | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 |  | 20,48 | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 9,40 | 33,60 | 5,20 | 0,48 |
|  | Масло сливочное | | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 75,1 |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
|  | | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  | 6,0 |  |  |  | 0,4 |
| **Итого:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |