Утверждаю

Директор школы Баязов И.Н.

12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ

Обучающихся в МКОУ «Андийская СОШ №1»

на 2020-2021 уч.г.

с 15.03.2021 г

**1-я неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецептуры | Наименованиеблюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| **Понедельник**  | **Меню на 1-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 681 2005 | Каша гречневая  | 200 | 3,70 | 5,78 | 19,67 | 140,64 | 0,15 | 0,05 | 0,77 | 92,16 | 113,68 | 52,7 | 2,91 |
| 637 2006 | Курица | 35 | 10,55 | 6,8 |  | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 943 1 2005 | Сок натуральный абрикосовый | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 |  |  | 0,02 | 12,0 | 2,4 |  | 0,8 |
| 11071995 | Булочкишкольные | 30 | 5,01 | 1,92 | 33,57 | 172 | 0,04 |  | 13,5 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
|  | **Итого:** | **465** | **19,46** | **14,7** | **75,54** | **525,77** | 0,19 | 0,15 | 14,29 | 123,66 | 232,55 | 82,8 | 5,45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вторник**  | **Меню на 2-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 420 2005 | Макароны с тертым сыром | 180 | 12,41 | 8,5 | 53,04 | 326,69 | 0,15 | 0,10 | 0,47 | 193,64 | 154,03 | 20,85 | 1,45 |
| 951 2005 | Чай сладкий | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| 11071995 | Булочкишкольные | 30 | 5,01 | 1,92 | 33,57 | 172 | 0,04 |  | 13,5 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 41 2005 | Маслосливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 75,1 |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
| 847 2005 | Яблоко | 100 | 0,4 • | 0,4 | •9,8 | 47 1 | 0,03 | ■ | 10 | 10 | 75,8 |  | 2,2 |
|  | **Итого:** |  | 13,14 | 17,85 | 77,11 | 553,36 |  |  |  |  |  |  |  |

**1-я неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецептуры | Наименованиеблюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| **Среда** | **Меню на 3-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 176 2011 | Каша рисовая молочная | 200 | 5,92 | 8,6 | 41,7 | 299,36 | 0,26 | 81 | 1,2 | 37,7 | 135,1 | 46,4 | 0,9 |
| 943 1 2005 | Сок натуральный абрикосовый | 150 | 0,78 |  | 20,02 | 80,58 | 0,01 |  | 1,08 | 6,4 | 3,6 |  | 0,18 |
| 41 2005 | Маслосливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 75,1 |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
| 42 2005 | Сыр | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 0,01 | 39 | 0Д1 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 11071995 | Булочкишкольные | 30 | 5,01 | 1,92 | 33,57 | 172 | 0,04 |  | 13,5 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
|  | **Итого:** |  | 15,27 | 22,21 | 95,36 | 681,64 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **четверг** | **Меню на 4-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 420 2005 | Макароны с тертым сыром | 180 | 7.45 | 8,27 | 19,6 | 231,26 | 0,08 | 21,01 |  | 26,81 | 111,92 | 24,81 | 2,01 |
| 943 1 2005 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| 11071995 | Булочкишкольные | 30 | 5,01 | 1,92 | 33,57 | 172 | 0,04 |  | 13,5 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 41 2005 | Маслосливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 75,1 |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
| 847 2005 | Яблоко | 100 | 0,4 • | 0,4 | •9,8 | 47 1 | 0,03 | ■ | 10 | 10 | 75,8 |  | 2,2 |
|  | **Итого:** |  | 13,14 | 17,85 | 76,91 | 553,36 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**1-я неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименованиеблюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| **Пятница**  | **Меню на 5-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 041 2005 | Плов с куриным филе | 55/200 | 30,92 | 36,57 | 51,62 | 457,8 | 0,07 | 58 | 1,08 | 54,7 | 242 | 57,68 | 2,66 |
| 959/1 2005 | Какао с молоком | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 0,03 | 0,075 | 0,975 | 91,5 | 67,5 | 10,5 | 0,56 |
|  | Хлеб | 15 | 0,08 | 0,3 | 5,7 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 2005 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,02 |
|  | **Итого:** |  | 35,14 | 40,16 | 97,44 | 696,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суббота**  | **Меню на 6-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 681 2005 | Каша гречневая  | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 0,06 | 12 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
| 637 2006 | Курица | 35 | 10,55 | 6,8 |  | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 959/1 2005 | Какао с молоком | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 0,03 | 0,075 | 0,975 | 91,5 | 67,5 | 10,5 | 0,56 |
|  | Хлеб | 15 | 0,08 | 0,3 | 5,7 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 2005 | Яблоко | 100 | 0,4 • | 0,4 | •9,8 | 47 1 | 0,03 | ■ | 10 | 10 | 75,8 |  | 2,2 |
|  | **Итого:** |  | 15,76 | 17,32 | 51,75 | 482,43 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2- неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименованиеблюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| **Понедельник**  | **Меню на 7-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 2005 | Каша молочная из манной крупы, масло, сахар | 150/5 | 4,68 | 4,58 | 14,55 | 118,98 | 0,08 | 36,72 | 1,09 | 144,13 | 117,04 | 17,64 | 0,3 |
| 943 1 2005 | Сок натуральный яблочный | 200 | 0,2 |  | 22,3 | 110 |  |  | 0,02 | 12,0 | 2,4 |  | 0,8 |
| 41 2005 | Маслосливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 75,1 |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
| 42 2005 | Сыр порциями | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 0,01 | 39 | 0Д1 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 11071995 | Булочкишкольные | 30 | 5,01 | 1,92 | 33,57 | 172 | 0,04 |  | 13,5 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 424 2005 | Яйцо отварное | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | од |  | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1 |
|  | **Итого:** |  | 18,55 | 22,99 | 70,86 | 593,68 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вторник**  | **Меню на 8-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 681 2005 | Каша гречневая  | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 0,06 | 12 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
| 637 2006 | Курица | 35 | 10,55 | 6,8 |  | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 943 1 2005 | Сок натуральный абрикосовый | 200 | 0,78 |  | 20,02 | 80,58 | 0,01 |  | 1,08 | 6,4 | 3,6 |  | 0,18 |
| 11071995 | Булочкишкольные | 30 | 5,01 | 1,92 | 33,57 | 172 | 0,04 |  | 13,5 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 20,95 | 25,8 | 75,98 | 619,41 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2- неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименованиеблюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| **Среда**  | **Меню на 9-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 176 2011 | Каша рисовая молочная | 200 | 5,92 | 8,6 | 41,7 | 299,36 | 0,26 | 81 | 1,2 | 37,7 | 135,1 | 46,4 | 0,9 |
| 943 1 2005 | Сок натуральный абрикосовый | 200 | 0,2 |  | 22,3 | 110 |  |  | 0,02 | 12,0 | 2,4 |  | 0,8 |
| 41 2005 | Маслосливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 75,1 |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
| 42 2005 | Сыр порциями | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 0,01 | 39 | 0Д1 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 11071995 | Булочкишкольные | 30 | 5,01 | 1,92 | 33,57 | 172 | 0,04 |  | 13,5 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 19,79 | 26,81 | 98,01 | 774,06 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Четверг**  | **Меню на 10-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 420 2005 | Макароны  | 180 | 7.45 | 8,27 | 19,6 | 231,26 | 0,08 | 21,01 |  | 26,81 | 111,92 | 24,81 | 2,01 |
| 637 2006 | Курица | 35 | 10,55 | 6,8 |  | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 943 1 2005 | Сок натуральный яблочный | 200 | 0,2 |  | 22,3 | 110 |  |  | 0,02 | 12,0 | 2,4 |  | 0,8 |
| 11071995 | Булочкишкольные | 30 | 5,01 | 1,92 | 33,57 | 172 | 0,04 |  | 13,5 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 41 2005 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 75,1 |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
|  | **Итого:** |  | 23,87 | 24,25 | 73,33 | 662,07 |  |  |  |  |  |  |  |

**2- неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименованиеблюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| **Пятница**  | **Меню на 11-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 681 2005 | Каша гречневая  | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 0,06 | 12 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
| 637 2006 | Курица | 35 | 10,55 | 6,8 |  | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 959/1 2005 | Какао с молоком | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 0,03 | 0,075 | 0,975 | 91,5 | 67,5 | 10,5 | 0,56 |
|  | Хлеб | 15 | 0,08 | 0,3 | 5,7 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 2005 | Яблоко | 100 | 0,4 • | 0,4 | •9,8 | 47 1 | 0,03 | ■ | 10 | 10 | 75,8 |  | 2,2 |
|  | **Итого:** |  | 15,76 | 17,32 | 51,75 | 483,53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суббота**  | **Меню на 12-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 041 2005 | Плов с куриным мясом | 55/200 | 30,92 | 36,57 | 51,62 | 457,8 | 0,07 | 58 | 1,08 | 54,7 | 242 | 57,68 | 2,66 |
| 959/1 2005 | Какао с молоком | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 0,03 | 0,075 | 0,975 | 91,5 | 67,5 | 10,5 | 0,56 |
|  | Хлеб | 15 | 0,08 | 0,3 | 5,7 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 2005 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,02 |
|  | **Итого:** |  | 35,14 | 40,16 | 97,44 | 696,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |