**Перспективное двухнедельное меню школьного питания**

**Обучающихся ГКОУ РД «Первомайская СОШ Гумбетовского района» на 2020-2021 учебный год**

**(возрастная категория 7-11 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | С 7 до 10 лет |
| Выход,г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мп) | Минеральные вещества(мп) |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| День №1 завтрак. Понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 183 | Каша из гречневой крупы молочная жидкая | 200 | 2 | 8,8 | 29,9 | 202 | 0,16 | 0 | 0,16 | 1,8 | 24 | 144 | 98 | 3,2 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,00 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 6,00 | 0,0 | 0,0 | 0,40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 4,64 | 1,6 | 16,08 | 114,8 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| ПР | Печенье кондитерское | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | 0 | 13 | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 |
|  | Итого |  | 6,54 | 12,66 | 73,92 | 423,7 | 0,22 | 0 | 13,16 | 2,9 | 36,2 | 187,4 | 106,6 | 4,24 |
|  |  |  |  |  |  | 25,25% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День №2 завтрак. Вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 688 | Макароны отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 0,08 | 0,00 | 28,0 |  | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,48 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 9,4 | 41,6 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 4,64 | 1,6 | 16,08 | 114,8 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0 | 11,2 | 0,1 | 105 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
|  | Итого |  | 12,53 | 18,82 | 60,82 | 486 | 0,124 | 0,27 | 87 | 0,44 | 28,08 | 99,69 | 45,49 | 3,05 |
|  |  |  |  |  |  | 25,50% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День №3 завтрак. Среда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша вязкая с маслом и сахаром, молочнаярисовая | 200 | 3,32 | 11,96 | 18,97 | 154 | 0,02 | 0 | 20 | 0 | 4,7 | 50,6 | 16,4 | 0,36 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,32 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | 0,8 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 4,64 | 1,6 | 16,08 | 114,8 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
|  | Итого |  | 14,58 | 19,48 | 51,25 | 412,8 | 0,13 | 1,33 | 30,1 | 1,24 | 161,3 | 246,2 | 42,2 | 2,21 |
|  |  |  |  |  |  | 25,5% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День №4 завтрак. Четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 679 | Каша рассыпчатая пшенная | 200 | 6,60 | 5,72 | 37,88 | 284,94 | 0,17 | 0,00 | 21,0 | 28 | 22,18 | 179,24 | 63,12 | 2,06 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | 0 | 0 | 133,33 | 111,1 | 25,26 | 2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 4,64 | 1,6 | 16,08 | 114,8 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| ПР | Печенье кондитерское | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | 0 | 13 | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 |
|  | Итого |  | 15,82 | 10,25 | 93,9 | 607,75 | 0,25 | 1,33 | 34 | 28,7 | 171,71 | 333,7 | 96,98 | 4,70 |
|  |  |  |  |  |  | 25,50% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День №5 завтрак. Пятница  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша вязкая с маслом и сахаром , молочная манная | 210 | 4,52 | 4,07 | 36,98 | 197 | 0,04 | 0 | 20 | 0 | 10,7 | 38,6 | 7,90 | 0,47 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 9,4 | 41,6 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 4,64 | 1,6 | 16,08 | 114,8 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| ПР | Печенье кондитерское | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | 0 | 13 | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 11,39 | 7,93 | 76,4 | 436,3 | 0,104 | 0,27 | 33 | 0,70 | 40,50 | 104,1 | 28,23 | 3,24 |
|  |  |  |  |  |  | 25,25% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День №6 завтрак. Суббота  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 679 | Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,24 | 0,00 | 0,02 | 0 | 17,3 | 278 | 90,0 | 5,26 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 4,64 | 1,6 | 16,08 | 114,8 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0 | 11,2 | 0,1 | 105 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого  |  | 15,11 | 20,28 | 73,33 | 577,06 | 0,28 | 0,27 | 59,02 | 0,44 | 39,9 | 328,13 | 107,33 | 7,83 |
|  |  |  |  |  |  | 25,25% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День №7 завтрак. Понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 688 | Макароны отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 0,08 | 0,00 | 28,0 |  | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,48 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | 0 | 0 | 133,33 | 111,1 | 25,26 | 2 |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 4,64 | 1,6 | 16,08 | 114,8 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
|  | Итого |  | 20,88 | 12,89 | 77,64 | 527,51 | 0,17 | 1,33 | 28,1 | 0,44 | 172,81 | 263,46 | 64,82 | 4,92 |
|  |  |  |  |  |  | 25,60 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День №8 завтрак. Вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 183 | Каша из гречневой крупы молочная жидкая | 200 | 4,67 | 10,1 | 30,83 | 169 | 0,11 | 0 | 20 | 0 | 9,4 | 111,1 | 73,5 | 2,49 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,32 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | 0,8 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| ПР | Печенье кондитерское | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | 0 | 13 | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 4,64 | 1,6 | 16,08 | 114,8 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого  |  | 12,83 | 15,28 | 76,75 | 447,7 | 0,21 | 1,33 | 43 | 1,50 | 154,2 | 147,3 | 97,5 | 3,54 |
|  |  |  |  |  |  | 25,33% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День №9 завтрак. Среда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшена | 200 | 8,64 | 11,06 | 44,32 | 312 | 0,02 | 0 | 20 | 0 | 4,7 | 50,6 | 16,4 | 0,36 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0 | 11,2 | 0,1 | 105 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 4,64 | 1,6 | 16,08 | 114,8 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
|  | Итого  |  | 13,81 | 23,86 | 69,97 | 571,8 | 0,064 | 0,27 | 79 | 0,44 | 27,3 | 100,7 | 33,73 | 2,93 |
|  |  |  |  |  |  | 25,5% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День №10 завтрак. Четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша вязкая с маслом и сахаром , молочная манная | 210 | 4,52 | 4,07 | 36,98 | 197 | 0,04 | 0 | 20 | 0 | 10,7 | 38,6 | 7,90 | 0,47 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | 0 | 0 | 133,33 | 111,1 | 25,26 | 2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 4,64 | 1,6 | 16,08 | 114,8 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0 | 11,2 | 0,1 | 105 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
|  | Итого |  | 11,84 | 17,54 | 79,16 | 541,91 | 0,104 | 1,33 | 79 | 0,44 | 143,03 | 177,7 | 38,76 | 2,91 |
|  |  |  |  |  |  | 25,84% |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День №11 завтрак. Пятница |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная перловая | 200 | 1,02 | 7,05 | 15,37 | 194,01 | 0,04 | 0,36 | 32,7 | 0,1 | 132,64 | 109,74 | 17,06 | 0,26 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 9,4 | 41,6 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 4,64 | 1,6 | 16,08 | 114,8 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| ПР | Печенье кондитерское | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | 0 | 13 | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 |
|  | Итого |  | 11,99 | 8,46 | 53,19 | 496,31 | 0,134 | 0,63 | 45,8 | 0,70 | 184,44 | 251,55 | 42,19 | 4,03 |
|  |  |  |  |  |  | 25,43% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День №12 завтрак. Суббота |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 181 | Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная с пшеничной крупой | 200 | 5,02 | 3,05 | 13,37 | 64,01 | 0,03 | 0,36 | 32,7 | 32,7 | 132,64 | 109,74 | 17,06 | 0,26 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,32 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | 0,8 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 4,64 | 1,6 | 16,08 | 114,8 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0 | 11,2 | 0,1 | 105 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
|  | Итого |  | 11,18 | 17,17 | 45,45 | 364,81 | 0,114 | 1,69 | 101,7 | 33,94 | 268,24 | 230,54 | 38,06 | 1,11 |
|  |  |  |  |  |  | 25,83% |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Заместитель директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**