|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  «Согласовано»Начальник ТО Управления  в Ботлихском районе М.Р. Таймасханов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.2020 |   |  Утверждаю  Директор МКОУ«Чанковская СОШ ».\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.Г.Далгатов Введен в действие приказом от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Меню для бесплатного разового горячего питания для детей 7-11лет (1-4кл)**

**на 2020- 2021 учебный год**

**МКОУ «Чанковская СОШ »**

**Суточная калорийность - 2350 ккал. Возрастная категория 7-11 лет.**

**Завтрак в школе - 470-587 ккал.**

**Один день - 545 ккал.**

**Меню разового горячего питания для детей 7-11лет (1-4кл)**

**на 2020- 2021 учебный год**

**МКОУ «Чанковская СОШ»**

понедельник

Неделя: первая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | массапорциигр. | пищевые вещества | Энергетическая ценность |  витамины | минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 1. | Гречневая каша на слив.масле | 200гр | 5,28 | 3,92 | 28,85 | 151,08 | 0,2 | 0 | 0,3 | 10 | 148 | 100 | 3,3 |
| 2. | Чай с сахаром | 200гр | 0,2 | 0 | 15,0 | 56 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| 3. | Хлеб | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0 | 1,7 | 10 | 32 | 6 | 0,6 |
| 4 | Булочка домашняя со сгущенкой | 1 шт. | 5,1 | 11,9 | 33,57 | 172 | 0,04 |  |  |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 5 | Банан | 1 шт. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

вторник

Неделя**:** первая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | массапорции гр. | пищевые вещества | Энергетическая ценность |  витамины | минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 1. | Макароны отварные с маслом. | 200гр | 1,8 | 0.2 | 10,0 | 49 | 0,02 | 0 | 0,3 | 3 | 12 | 3 | 0,3 |
| 2. | **Сок «Амбре»** | 200гр | 0,2 | 0 | 15,0 | 56 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| 3. | Масло сливочное | 20гр |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Хлеб | 100гр | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0 | 1,7 | 10 | 32 | 6 | 0,6 |
| 5 | Винегрет овощной. | 100гр |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

среда

Неделя**:** первая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | массапорции гр. | пищевые вещества | Энергетическая ценность |  витамины | минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | Картофельное пюре с рыбой | 200гр | 7,0 | 1,0 | 74,0 | 333 | 0,08 | 0 | 0.1 | 10 | 51 | 18 | 0.4 |
| 2 | Компот из кураги | 200гр | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 3. | Хлеб | 100гр | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0 | 1,7 | 10 | 32 | 6 | 0,6 |
| 4 | Яйцо варенное. | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 00,3 |  | 20,0 | 76,8 | 4,8 | 1 |  |
| 5 | Банан | 1 шт. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Четверг

Неделя первая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | массапорциигр. | пищевые вещества | Энергетич.ценность |  витамины | минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 1. | Овощной суп с мясом | 250гр | 1,8 | 0,2 | 10,0 | 49 | 0,02 | 0 | 0,5 | 10 | 32 | 7 | 0,5 |
| 2 | Слив. масло | 20гр | 0 | 4.1 | 0,05 | 36 | 0 | 29 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0 | 0 |
| 3. | Хлеб | 100гр | 0 | 0 | 1,5 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| 4. | Чай с лимоном | 200гр | 0,2 | 0 | 15,0 | 56 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| 5. | Груша | 1шт. | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0 | 1,7 | 10 | 32 | 6 | 0,6 |

пятница

Неделя**:** первая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | массапорции гр. | пищевые вещества | Энергетическая ценность |  витамины | минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | Картофельное пюре м подливой | 200гр | 7,0 | 1,0 | 74,0 | 333 | 0,08 | 0 | 0.1 | 10 | 51 | 18 | 0.4 |
| 2 | **Сок «Амбре»** | 200гр | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 3. | Хлеб | 100гр | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0 | 1,7 | 10 | 32 | 6 | 0,6 |
| 4 | Яйцо варенное. | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 00,3 |  | 20,0 | 76,8 | 4,8 | 1 |  |
| 5 | Банан | 1 шт. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

суббота

Неделя**:** первая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | массапорции гр. | пищевые вещества | Энергетическая ценн. |  витамины | минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 1. | Картофельное пюре с подливой | 200гр | 7,0 | 5,7 | 6,5 | 107 | 0,04 | 0 | 0,4 | 11 | 65 | 13 | 0,8 |
| 2 | Какао с молоком. | 20гр | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 3. | Хлеб | 100гр | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0 | 1,7 | 10 | 32 | 6 | 0,6 |
| 4 | Булочка домашняя со сгущенкой | 70гр | 5,01 | 11,91 | 33.57 | 172 | 01,04 |  |  |  | 44,97 | 20,75 | 0.83 |
| 5 | Яблоко | 1шт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

понедельник

Неделя**:** вторая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | массапорциигр. | пищевые вещества | Энергетич.ценность |  витамины | минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 1. | Овощной суп с мясом | 250гр | 1,8 | 0,2 | 10,0 | 49 | 0,02 | 0 | 0,5 | 10 | 32 | 7 | 0,5 |
| 2 | Слив. масло | 20гр | 0 | 4.1 | 0,05 | 36 | 0 | 29 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0 | 0 |
| 3. | Хлеб | 100гр | 0 | 0 | 1,5 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| 4. | **Сок «Амбре»** | 200гр | 0,2 | 0 | 15,0 | 56 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| 5. | Груша | 1шт. | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0 | 1,7 | 10 | 32 | 6 | 0,6 |

вторник

Неделя: вторая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | массапорции | пищевые вещества | Энергетическая ценность |  витамины | минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 1. | Гречневая каша  | 200гр | 7,0 | 5,7 | 6,5 | 107 | 0,04 | 0 | 0,4 | 11 | 65 | 13 | 0,8 |
| 2 | Компот из кураги | 200гр | 0,4 | 1,3 | 2,7 | 25 | 0,01 | 0 | 0,01 | 6 | 14 | 3 | 0,1 |
| 3 | Йогурт 1,5% | 100гр | 0,2 | 0,02 | 1,0 | 6 | 0,08 | 0 | 0,08 | 4 | 10 | 6 | 0,3 |
| 4 | Булочка домашняя со сгущенкой | 1 шт. | 5,01 | 11,91 | 33.57 | 172 | 01,04 |  |  |  | 44,97 | 20,75 | 0.83 |
| 5. | Банан | 1 шт. | 8,2 | 3,0 | 11,8 | 57 | 0,03 | 20 | 0 | 248 | 190 | 30 | 0,2 |

среда

Неделя: вторая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | массапорции | пищевые вещества | Энергетическая ценность |  витамины | минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 1. |  Картофельное пюре с жаренной рыбой | 200гр | 2.2 | 2,9 | 16,4 | 100 | 0,03 | 0 | 1,1 | 12 | 18 | 5 | 0,2 |
| 2 | **Сок «Амбре»** | 200гр | 2,9 | 2,5 | 4,8 | 54 | 0,02 | 10 | 0 | 120 | 90 | 14 | 0,1 |
| 3 | Хлеб | 20гр | 0 | 4.1 | 0,05 | 36 | 0 | 29 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0 | 0 |
| 4. | Яйцо варенное. | 200гр | 0,2 | 0 | 15,0 | 56 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| 5. | Банан | 100гр | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0 | 1,7 | 10 | 32 | 6 | 0,6 |

 четверг

Неделя**:** вторая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | массапорции | пищевые вещества | Энергетическая ценность |  витамины | минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 1. | Гуляш | 200гр | 3,2 | 2,0 | 5,1 | 51 | 0,03 | 0,1 | 8 | 41 | 11 | 0,6 |
| 2 | Салат из капусты | 100гр | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 0,01 | 37,37 | 1427,61 | 15.16 | 0,51 |
| 3 | пищевые вещества | 1 шт. | 5,01 | 11,91 | 33.57 | 172 | 01,04 |  |  | 44,97 | 20,75 | 0.83 |
| 4 | Хлеб | 100гр | 0 | 10 | 0 | 90 | 0 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5. | Чай с лимоном | 200гр | 1,8 | 0.2 | 10,0 | 49 | 0,02 | 0,5 | 10 | 32 | 7 | 0,5 |

пятница

Неделя**:** вторая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | массапорции | пищевые вещества | Энергетическая ценность |  витамины | минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 1. | Каша рисовая с маслом | 200гр | 4,8 | 7,0 | 50,6 | 280 | 0,04 | 0 | 0,2 | 20 | 102 | 36 | 0,9 |
| 2 | Яйцо варенное | 200гр | 0.2 |  0 | 15.0 | 56 | 0 | 29 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0 | 0 |
| 3. | **Сок «Амбре»** | 200гр | 0,2 | 0 | 15,0 | 56 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| 4. | хлеб | 100гр | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0 | 1,7 | 10 | 32 | 6 | 0,6 |
| 5 | Яблоко | 1шт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

суббота

Неделя**:** вторая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | массапорции | пищевые вещества | Энергетическая ценность |  витамины | минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1. | Макароны отварные с маслом | 200гр | 4,8 | 7,0 | 50,6 | 280 | 0,04 | 0 | 0,2 | 20 | 102 | 36 | 0,9 |
| 2 | Слив. масло | 20гр | 0 | 4.1 | 0,05 | 36 | 0 | 29 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0 | 0 |
| .3 | Чай с сахаром | 200гр | 0,2 | 0 | 15,0 | 56 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| 4 | Хлеб | 100гр | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0 | 1,7 | 10 | 32 | 6 | 0,6 |
| 5 | Банан | 1шт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Составлено на основании:**

**-сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания.**

**Авторы: А.И.Здобный. В.А. Циганенко. М.И. Пересичный. 2005 г.**

**-сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна 2005 г.**

**- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М.Скурихина , М.П.Влгарева 1987 г.**

 **Повар МКОУ «Чанковская СОШ » Сапарбегова З.З**