

Согласовано;

Начальником Территориального отдела

Управления Роспотребнадзор

по Чеченской Республике в г. Аргун

Л. Р. Эсамбаева

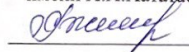
« » 2020 г



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №1» г. Аргун

имени Х.Х.Хататаева

 Ж. Х. Сулейманова

« » 2020 г

**Примерное десятидневное меню
рациона питания для обучающихся**

**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г. Аргун имени Х.Х.Хататаева
на 2020-2021 учебный год**

2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

На 2020-2021 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «СОШ №1
г. Аргун имени Х. Х. Хататаева»

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
Обед														
679	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00	0.01	1.20	-	-	23.60	117.03	20.27	2.00
ПР	Хлебобулочные изделия	80	9.04	2.32	33.94	193.00	0.13	0.08	-	1.71	121.60	134.10	37.10	1.09
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	ИТОГО за обед:	600	35.91	23.24	123.99	823.24	0.42	1.31	44.88	5.49	265.79	605.67	164.55	8.35
2 день														
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	80	1.05	2.60	5.17	48.32	0.02	13.68	-	6.71	19.98	22.65	12.07	0.37
246	Борщ с мясом говядины	150	13.36	14.08	3.27	164.00	0.01	1.20	-	-	23.60	117.03	20.27	2.00
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
ПР	Хлебобулочные изделия	80	9.04	2.32	33.94	193.00	0.13	0.08	-	1.71	121.60	134.10	37.10	1.09
382	Чай с сахаром	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	-	152.20	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	с	с	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		680	29.48	24.72	146.75	909.66	0.37	34.47	0.00	10.47	147.97	474.47	170.46	8.65
3 день														
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	80	0.60	4.81	1.88	53.28	0.02	3.76	с	0.28	17.86	31.67	10.55	0.46
278	Тефтели из говядины 1-й вариант	100	7.39	8.19	9.75	142.73	0.05	0.71	32.50	0.50	36.58	88.91	18.00	0.80
ПР	Хлебобулочные изделия	80	9.04	2.32	33.94	193.00	0.13	0.08	с	1.71	121.60	134.10	37.10	1.09
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	с	0.03	с	с	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	с	с	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	с	с	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		545	38.04	40.05	258.74	1116.69	0.47	48.11	75.80	82.66	287.05	414.16	153.16	12.24
4 день														
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	80	1.05	2.60	5.17	48.32	0.02	13.68	с	6.71	19.98	22.65	12.07	0.37
244	Плов из отварной говядины	200	20.34	19.05	32.42	395.01	0.05	0.34	с	3.85	28.84	207.05	42.56	2.85
ПР	Хлебобулочные изделия	80	9.04	2.32	33.94	193.00	0.13	0.08	с	1.71	121.60	134.10	37.10	1.09
342	Какао с молоком	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.90	с	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
382	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	с	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	с	с	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	с	с	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		830	26.69	22.24	126.58	817.57	0.45	46.77	7.09	8.73	156.31	429.98	149.25	6.10
5 день														
Обед														
23	Салат из свежих помидоров	80	0.88	4.89	3.65	62.16	0.04	14.44	с	0.43	14.19	25.47	13.96	0.67
246	Мясо курицы (тушенное)	100	13.36	14.08	3.27	164.00	0.01	1.20	с	с	23.60	117.03	20.27	2.00
204	Макароны отварные	150	10.15	11.94	25.58	250.80	0.06	0.16	86.40	0.80	221.40	151.56	15.24	0.92

338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	-	152.20	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		700	24.99	42.00	89.65	840.71	0.45	26.03	60.76	2.64	249.28	502.07	109.90	8.12
6 день														
Обед														
679	Салат из свежих овощей	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
246	Соус мясной с овощами	100	13.36	14.08	3.27	164.00	0.01	1.20	-	-	23.60	117.03	20.27	2.00
ПР	Хлебобулочные изделия (булочка)	80	9.04	2.32	33.94	193.00	0.13	0.08	-	1.71	121.60	134.10	37.10	1.09
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		600	37.83	24.33	143.86	953.26	0.42	15.51	44.88	5.49	265.79	605.67	164.55	8.35
7 день														
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	80	1.05	2.60	5.17	48.32	0.02	13.68	-	6.71	19.98	22.65	12.07	0.37
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00	0.01	1.20	-	-	23.60	117.03	20.27	2.00
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
ПР	Хлебобулочные изделия	80	9.04	2.32	33.94	193.00	0.13	0.08	-	1.71	121.60	134.10	37.10	1.09
382	Чай с сахаром	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	-	152.20	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		680	29.48	24.72	146.75	909.66	0.37	34.47	0.00	10.47	147.97	474.47	170.46	8.65
8 день														
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	80	0.60	4.81	1.88	53.28	0.02	3.76	-	0.28	17.86	31.67	10.55	0.46

278	Гороховый суп с мясом говядины	100	7.39	8.19	9.75	142.73	0.05	0.71	32.50	0.50	36.58	88.91	18.00	0.80
ПР	Хлебобулочные изделия	80	9.04	2.32	33.94	193.00	0.13	0.08	-	1.71	121.60	134.10	37.10	1.09
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		555	38.04	40.05	258.74	1116.69	0.47	48.11	75.80	82.66	287.05	414.16	153.16	12.24
9 день														
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	80	1.05	2.60	5.17	48.32	0.02	13.68	-	6.71	19.98	22.65	12.07	0.37
244	Плов из гречневой крупы	200	20.34	19.05	32.42	395.01	0.05	0.34	-	3.85	28.84	207.05	42.56	2.85
ПР	Хлебобулочные изделия	80	9.04	2.32	33.94	193.00	0.13	0.08	-	1.71	121.60	134.10	37.10	1.09
342	Компот из яблок свежих	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	-	152.20	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		810	26.69	22.24	126.58	817.57	0.45	46.77	7.09	8.73	156.31	429.98	149.25	6.10
10 день														
Обед														
23	Салат из свежих помидоров	80	0.88	4.89	3.65	62.16	0.04	14.44	-	0.43	14.19	25.47	13.96	0.67
246	Суп с фрикадельками.	100	13.36	14.08	3.27	164.00	0.01	1.20	-	-	23.60	117.03	20.27	2.00
204	Макароны отварные	150	10.15	11.94	25.58	250.80	0.06	0.16	86.40	0.80	221.40	151.56	15.24	0.92
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	-	152.20	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за обед		670	24.99	42.00	89.65	840.71	0.45	26.03	60.76	2.64	249.28	502.07	109.90	8.12