|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  Начальник ТО Управления  Роспотребнадзор по РД в г.Хасавюрте  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Омарова А.А. | Утверждаю:  Директор ГКОУ РД « Новохуштадинская СОШ »  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Алиев М.М.  « 28 » август 2020г. |

**Перспективное двухнедельное меню школьного питания**

**Обучающихся ГКОУ РД « Новохуштадинская СОШ Цумадинского 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 в растительном масле с сосиской | 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 | 80 | 4,64 | 1,6 | 16,08 | 114,8 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| ПР | Печенье кондитерское | 40 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | 0 | 13 | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 837 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
|  | 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 с котлетой | 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 сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,4 | 41,6 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 209 | Йогурт | 125 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 4,64 | 1,6 | 16,08 | 114,8 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 14 | Пряники | 20 | 0 | 11,2 | 0,1 | 105 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| 847 | Свежие фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 |  |
|  | 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 рисовая с курицей | 200 | 3,32 | 11,96 | 18,97 | 154 | 0,02 | 0 | 20 | 0 | 4,7 | 50,6 | 16,4 | 0,36 |
| 378 | Чай с сахаром | 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 | 80 | 4,64 | 1,6 | 16,08 | 114,8 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 837 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0 | 11,2 | 0,1 | 105 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| ПР | Печенье кондитерское | 40 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | 0 | 13 | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 |
|  | Итого |  | 12,53 | 18,82 | 60,82 | 486 | 0,124 | 0,27 | 87 | 0,44 | 28,08 | 99,69 | 45,49 | 3,05 |
|  |  |  |  |  |  | 25,5% |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День №4 завтрак. Четверг | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 679 | Каша рассыпчатая пшенная с рыбой | 200 | 6,60 | 5,72 | 37,88 | 284,94 | 0,17 | 0,00 | 21,0 | 28 | 22,18 | 179,24 | 63,12 | 2,06 |
| 378 | Сок абрикосовый | 200 | 1,52 | 1,32 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | 0,8 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| 837 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
| 209 | Йогурт | 125 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 4,64 | 1,6 | 16,08 | 114,8 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
|  | 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 | Пюре картофельное с сосиской | 210 | 4,52 | 4,07 | 36,98 | 197 | 0,04 | 0 | 20 | 0 | 10,7 | 38,6 | 7,90 | 0,47 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,4 | 41,6 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 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 |
| ПР | Печенье кондитерское | 40 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | 0 | 13 | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 |
| 14 | Йогурт | 125 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
|  | 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 с калетой | 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 |
| 209 | Йогурт | 125 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 837 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| ПР | Печенье кондитерское | 40 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | 0 | 13 | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 |
|  | 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 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 183 | Каша из гречневой крупы в растительном масле с сосиской | 200 | 2 | 8,8 | 29,9 | 202 | 0,16 | 0 | 0,16 | 1,8 | 24 | 144 | 98 | 3,2 |
| 943 | Сок абрикосовый | 200 | 0,20 | 0 | 14,00 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 6,00 | 0,0 | 0,0 | 0,40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 4,64 | 1,6 | 16,08 | 114,8 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| ПР | Печенье кондитерское | 40 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | 0 | 13 | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 837 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
| Итого | |  | 6,54 | 12,66 | 73,92 | 423,7 | 0,22 | 0 | 13,16 | 2,9 | 36,2 | 187,4 | 106,6 | 4,24 |  |
| День №8 завтрак. Вторник | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 688 | Макароны отварные с курицей | 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 сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,4 | 41,6 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 209 | Йогурт | 125 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 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 |
| 847 | Свежие фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 |  |
| 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 №9 завтрак. Среда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша вязкая рисовая с рыбой | 200 | 3,32 | 11,96 | 18,97 | 154 | 0,02 | 0 | 20 | 0 | 4,7 | 50,6 | 16,4 | 0,36 |
| 378 | Чай с сахаром | 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 | 80 | 4,64 | 1,6 | 16,08 | 114,8 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 837 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0 | 11,2 | 0,1 | 105 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |  |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| ПР | Печенье кондитерское | 40 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | 0 | 13 | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 |
|  | Итого |  | 12,53 | 18,82 | 60,82 | 486 | 0,124 | 0,27 | 87 | 0,44 | 28,08 | 99,69 | 45,49 | 3,05 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День №10 завтрак. Четверг | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 679 | Каша рассыпчатая пшенная с сосиской | 200 | 6,60 | 5,72 | 37,88 | 284,94 | 0,17 | 0,00 | 21,0 | 28 | 22,18 | 179,24 | 63,12 | 2,06 |
| 378 | Чай с сахаром | 200 | 1,52 | 1,32 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | 0,8 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| 837 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
| 209 | Йогурт | 125 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 4,64 | 1,6 | 16,08 | 114,8 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
|  | Итого |  | 15,82 | 10,25 | 93,9 | 607,75 | 0,25 | 1,33 | 34 | 28,7 | 171,71 | 333,7 | 96,98 | 4,70 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День №11 завтрак. Пятница | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Пюре картофельное с котлетой | 210 | 4,52 | 4,07 | 36,98 | 197 | 0,04 | 0 | 20 | 0 | 10,7 | 38,6 | 7,90 | 0,47 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,4 | 41,6 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 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 |
| ПР | Печенье кондитерское | 40 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | 0 | 13 | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0 | 11,2 | 0,1 | 105 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
|  | 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 №12 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 |
| 209 | Йогурт | 125 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 837 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0 | 11,2 | 0,1 | 105 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| ПР | Печенье кондитерское | 40 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | 0 | 13 | 0,26 | 8,2 | 17,4 | 3 | 0,2 |
|  | 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% |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

Технологические карты и наименования блюд взяты из: «Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015г. (Технологические карты школьных завтраков прилагаются).