Утверждаю

Врио. директора МКОУ «Шауринская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ш. Г. Абдулаев

Меню на ноябрь месяц 2020г. для МКОУ «ШауринскаяСОШ», согласно требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 “Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся начальных 1 – 4 классов в МКОУ «Шауринская СОШ»

**День: понедельник (числа 9,16,23,30) Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(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 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Завтрак |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | 60гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21 | 0,96 |
|  | Суп пщеничный с фасолью | 200 | 4,9 | 3,8 | 24,0 | 132,7 | 0,51 | 10,5 | 0 | 0,33 | 32,85 | 2,6 | 32,6 | 1,36 |
| 23 | Пюре картофельное с сливочным маслом | 100 | 2,08 | 4,57 | 11,7 | 93,19 | 0,18 | 30 | 0 | 0,75 | 16,1 | 1,35 | 31,62 | 1,22 |
|  | Салат овощной | 60 | 1,13 | 7,01 | 4,0 | 64,73 | 0,42 | 26,1 | 0 | 0,26 | 35,2 | 0,42 | 16,36 | 0,7 |
| 27 | Котлеты мясные паровые  | 50 | 6,27 | 5,1 | 7,12 | 85,6 | 0,06 | 0,13 | 23 | 0,36 | 24,8 | 95,4 | 13,5 | 1,17 |
| 2 | Компот из сухофруктов | 150 | 1,71 | 0 | 41,6 | 125,3 | 0,02 | 0,8 |  | 1,0 | 31,9 | 29,1 | 20,5 | 0,64 |
| 64 | пряник | 40 | 1,76 | 1,38 | 28,8 | 114,8 | 0,03 |  |  | 0,96 | 4,4 | 19 | 3,6 | 0,32 |
|  | **Итого за день** |  | 22,2 | 23,18 | 137,43 | **763,9** | 1,34 | 67,5 | 23 | 3,7 | 167,45 | 148,79 | 139,1 | 6,37 |

 **День: вторник (числа10,17,24) Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(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 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Завтрак |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | 60гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21 | 0,96 |
|  | Салат (винегрет) | 60 | 1,3 | 1,2 | 23,4 | 106,6 | 0,01 | 5,46 |  | 2,80 | 26,39 | 29,8 | 18,2 | 0,9 |
|  | Пельмени мясные на бульоне | 200 | 6,29 | 6,9 | 18,32 | 160,46 | 0,06 | 0,12 | 21 | 0,32 | 23,8 | 94,6 | 12,6 | 1,16 |
| 31 | Рис отварной с сливочным маслом | 120 | 1,8 | 2,4 | 18,8 | 108,8 |  |  | 24 | 0,06 | 5,68 | 24,4 | 0,28 | 0,045 |
| 1 | Сок натуральный | 150 | 0,15 | 0,06 | 16,6 | 75,2 |  | 16 |  | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
|  | пироженное | 20 | 0,98 | 1,82 | 16,8 | 67,6 | 0,02 |  |  | 0,72 | 3,4 | 12,3 | 2,6 | 0,24 |
| 61 | Яблоки  | 100 | 0,4 |  | 19,6 | 80,0 | 0,03 | 10 | 0,3 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **итого** |  | **15,36** | **13,7** | **145,32** | **746,26** | 0,24 | 31,58 | 45,3 | 15,42 | 139,47 | 234,02 | 86,74 | 7,6 |

**День: среда (числа11,18,25) Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(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 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Завтрак |
|  | Хлеб пщеничный 1 сорт | 60гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21 | 0,96 |
|  | Салат овощной | 60гр | 1,13 | 7,01 | 4,0 | 64,73 | 0,42 | 26,1 | 0 | 0,26 | 35,2 | 0,42 | 16,36 | 0,7 |
|  | Суп гороховый на мясном бульоне | 200 | 5,1 | 5,13 | 11,3 | 102,7 | 0,21 | 7,68 | 32,50 | 0,29 | 36,04 | 102,3 | 35,29 | 2,01 |
| 22 | Вермишель отварной с гуляшем из отварного мяса | 150 | 7,46 | 5,13 | 21,2 | 152,7 | 0,01 |  | 49,16 | 8,78 | 18,12 | 52,9 | 9,8 | 0,9 |
| 2 | Компот из сухофруктов | 150 | 1,71 | 0 | 41,6 | 125,3 | 0,02 | 0,8 | 0 | 1,0 | 31,9 | 29,1 | 20,5 | 0,64 |
| 64 | пряник | 40 | 1,76 | 1,38 | 28,8 | 124,8 | 0,03 | 0 | 0 | 0,96 | 4,4 | 19 | 3,6 | 0,32 |
|  | **итого** |  | **21,6** | **19,9** | **138,7** | **691,43** | 0,81 | 34,5 | 81,66 | 11,33 | 147,86 | 204,64 | 106,55 | 5,53 |

**День: четверг (числа12,19,28) Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(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 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Завтрак |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | 60гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21 | 0,96 |
| 3 | Чай сладкий | 200 | 0,6 |  | 15,6 | 64,8 |  |  |  |  | 0,43 |  |  | 0,05 |
| 43 | Салат овощной | 60 | 1,83 | 7,03 | 5,3 | 84,73 | 0,42 | 26,1 | 0 | 0,26 | 35,2 | 0,42 | 16,36 | 0,7 |
|  | Суп пщеничный с фасолью и с курицей | 200 | 6,8 | 4,13 | 12,3 | 108,7 | 0,21 | 7,86 | 32,45 | 0,29 | 36,04 | 102,3 | 35,18 | 2,01 |
| 17 | Гречневая каша | 100 | 4,5 | 1,6 | 27,4 | 113,04 | 0,19 |  | 41,02 | 0,32 | 12,9 | 12,8 | 75,1 | 2,8 |
|  | Рыба отварная (скубрия) | 40 | 7,2 | 3,5 |  | 61,2 | 0,1 | 0,74 | 13,54 | 0,03 | 47,32 | 239,23 | 41,38 | 1,67 |
| 64 | пряник | 40 | 1,76 | 1,38 | 28,8 | 124,8 | 0,03 |  |  | 0,96 | 4,4 | 19 | 3,6 | 0,32 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого** |  | **26,43** | **18,9** | **119,9** | **704,87** | 1,03 | 34,7 | 87,01 | 1,9 | 158,49 | 374,67 | 192,62 | 8,51 |

**День: пятница (числа13,20,27) Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(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 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Завтрак |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | 60гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21 | 0,96 |
|  | Суп рисовый на курином бульоне | 200 | 3,25 | 2,75 | 22,3 | 114,6 | 0,05 | 8,94 | 44,6 | 0,12 | 16,48 | 25,43 | 11,38 | 0,81 |
|  | Салат винегрет | 60 | 1,3 | 1,2 | 23,4 | 106,6 | 0,01 | 5,46 |  | 2,80 | 26,39 | 29,8 | 18,2 | 0,9 |
|  | Каша пшеничная со сливочным маслом и с гуляшем из куриного мяса | 150 | 5,2 | 4,3 | 19,7 | 123,6 | 0,087 |  | 67,3 | 2,5 | 98,3 | 96,49 | 18,96 | 0,8 |
| 1 | Сок натуральный | 150 | 0,15 | 0,06 | 16,6 | 75,2 |  | 16 |  | 102 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
|  | пироженное | 20 | 0,98 | 1,82 | 16,8 | 67,6 | 0,02 |  |  | 0,72 | 3,4 | 12,3 | 2,6 | 0,24 |
| 61 | Яблоки  | 100 | 0,4 |  | 19,6 | 80,0 | 0,03 | 10 | 0,3 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **итого** |  | **15,72** | **11,4** | **150,2** | **715,2** | 0,31 | 40,4 | 112,2 | 108,3 | 224,77 | 236,94 | 83,2 | 8,01 |

**День: суббота (числа14,21,29) Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(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 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Завтрак |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | 60гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21 | 0,96 |
|  | Хинкал на говяжем бульоне | 200 | 4,6 | 3,9 | 21,3 | 132,3 | 0,9 | 9,36 | 85,6 | 0,7 | 32,6 | 142,3 | 27,3 | 1,78 |
|  | Салат овощной | 60 | 1,13 | 7,01 | 4,0 | 64,73 | 0,42 | 26,1 | 0 | 0,26 | 35,2 | 0,42 | 16,36 | 0,7 |
|  | Пюре картофельное с сливочным маслом | 100 | 3,05 | 6,25 | 21,9 | 152,8 | 0,15 | 25,1 | 67,2 | 0,29 | 37,10 | 90,21 | 31,62 | 1,22 |
| 27 | Котлеты мясные паровые | 50 | 6,27 | 5,1 | 7,12 | 85,6 | 0,06 | 0,13 | 23 | 0,36 | 24,8 | 95,4 | 13,5 | 1,17 |
| 2 | Компот из сухофруктов | 150 | 1,71 | 0 | 41,6 | 125,3 | 0,02 | 0,8 |  | 1,0 | 31,9 | 29,1 | 20,5 | 0,64 |
|  | **итого** |  | **21,2** | **23,5** | **127,72** | **708,33** | 1,67 | 61,4 | 175,8 | 2,65 | 183,8 | 358,35 | 130,28 | 6,47 |