**Меню для учащихся 1-4 классов МБОУ «ООШ с.Бас-Гордали»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** | День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | Учащиеся 7-10 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергет. ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |  |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| 69 | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 200 | 11,32 | 8,36 | 37,98 | 287,84 | 0,242 | 1,182 | 0, | 0, | 137,976 | 0, | 0, | 1,772 |  |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |  |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |  |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0, | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |  |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |  |
| 145 | Апельсины | 75 | 0,67 | 0,15 | 6,08 | 32,25 | 0,03 | 45, | 0, | 0, | 0,225 | 0, | 0, | 25,5 |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **23,14** | **14,26** | **80,1** | **583,99** | **0,335** | **46,252** | **0,022** | **0,** | **156,421** | **0,** | **0,** | **27,692** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Учащиеся 7-10 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |  |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 220 | 9,66 | 6,23 | 42,75 | 283,69 | 0,084 | 1,3 | 0, | 0, | 132,945 | 0, | 0, | 0,489 |  |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |  |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |  |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0, | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |  |
| 120 | Какао-напиток на молоке | 200 | 6,4 | 6,2 | 22,36 | 169,82 | 0,04 | 1,08 | 0, | 0, | 221,14 | 0, | 0, | 0,7 |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **27,21** | **18,18** | **86,11** | **657,31** | **0,187** | **2,45** | **0,022** | **0,** | **363,285** | **0,** | **0,** | **1,549** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Учащиеся 7-10 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |  |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| 66 | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 9,16 | 6,94 | 24,56 | 209,5 | 0,147 | 1,95 | 0, | 0, | 187, | 0, | 0, | 1,526 |  |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |  |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |  |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |  |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0, | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |  |
| 145 | Апельсины | 75 | 0,67 | 0,15 | 6,08 | 32,25 | 0,03 | 45, | 0, | 0, | 0,225 | 0, | 0, | 25,5 |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **20,98** | **12,84** | **66,68** | **505,65** | **0,24** | **47,02** | **0,022** | **0,** | **205,445** | **0,** | **0,** | **27,446** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Учащиеся 7-10 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |  |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| 175 | Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") | 200 | 7,68 | 5,92 | 30,92 | 217,36 | 0,16 | 1,238 | 0, | 0, | 129,216 | 0, | 0, | 0,901 |  |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |  |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |  |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |  |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0, | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |  |
| 154 | Груши | 75 | 0,22 | 0,28 | 7,33 | 33,49 | 0,014 | 3,562 | 0, | 0, | 13,537 | 0, | 0, | 1,639 |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **19,05** | **11,95** | **74,29** | **514,75** | **0,237** | **4,87** | **0,022** | **0,** | **160,973** | **0,** | **0,** | **2,96** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | Учащиеся 7-10 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |  |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| 309 | отварные макароны с маслом | 150 | 4,26 | 5,67 | 34,55 | 199, | 0,085 | 0, | 0, | 0, | 13,403 | 0, | 0, | 1,055 |  |
| 386 | кефир 3,2% | 125 | 4, | 3,63 | 5, | 73,75 | 0,037 | 0,875 | 0, | 0, | 150, | 0, | 0, | 0,125 |  |
| 129 | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 147,84 | 0,04 | 0,9 | 0, | 0, | 184,92 | 0, | 0, | 0,18 |  |
| 156 | Бананы | 100 | 0,5 | 1,5 | 21, | 96, | 0,04 | 10, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0, |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **13,56** | **15,6** | **82,51** | **516,59** | **0,202** | **11,775** | **0,** | **0,** | **356,323** | **0,** | **0,** | **1,36** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | День 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | Учащиеся 7-10 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |  |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| 141 | Оладьи с яблоками | 100 | 4,95 | 7,25 | 33,77 | 201,05 | 0,14 | 1,81 | 0, | 0, | 75,7 | 0, | 0, | 1,453 |  |
| 386 | кефир 3,2% | 125 | 4, | 3,63 | 5, | 73,75 | 0,037 | 0,875 | 0, | 0, | 150, | 0, | 0, | 0,125 |  |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |  |
| 144 | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 35,25 | 0,022 | 7,5 | 0, | 0, | 1,65 | 0, | 0, | 12, |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **9,25** | **11,26** | **56,44** | **353,27** | **0,203** | **13,786** | **0,** | **0,** | **239,198** | **0,** | **0,** | **13,669** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | День 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | Учащиеся 7-10 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |  |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| 69 | каша овсяная на молоке | 200 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |  |
| 29 | Сыр порционный | 15 | 4,02 | 3,9 | 0, | 52,8 | 0,004 | 0,42 | 0, | 0, | 156, | 0, | 0, | 0,18 |  |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |  |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |  |
| 154 | Груши | 75 | 0,22 | 0,28 | 7,33 | 33,49 | 0,014 | 3,562 | 0, | 0, | 13,537 | 0, | 0, | 1,639 |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **12,49** | **4,26** | **22,45** | **221,19** | **0,018** | **3,982** | **0,** | **0,** | **179,757** | **0,** | **0,** | **1,879** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | День 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | Учащиеся 7-10 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |  |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,97 | 8,77 | 39,51 | 246,48 | 0,297 | 0, | 0, | 0, | 20,265 | 0, | 0, | 4,642 |  |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |  |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |  |
| 29 | Сыр порционный | 15 | 4,02 | 3,9 | 0, | 52,8 | 0,004 | 0,42 | 0, | 0, | 156, | 0, | 0, | 0,18 |  |
| 129 | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 147,84 | 0,04 | 0,9 | 0, | 0, | 184,92 | 0, | 0, | 0,18 |  |
| 144 | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 35,25 | 0,022 | 7,5 | 0, | 0, | 1,65 | 0, | 0, | 12, |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **23,58** | **20,89** | **89,82** | **651,17** | **0,423** | **8,82** | **0,** | **0,** | **372,035** | **0,** | **0,** | **17,362** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | День 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Учащиеся 7-10 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |  |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 220 | 9,66 | 6,23 | 42,75 | 283,69 | 0,084 | 1,3 | 0, | 0, | 132,945 | 0, | 0, | 0,489 |  |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |  |
| 15 | Сыр(порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0, | 35, | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |  |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |  |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |  |
| 144 | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 35,25 | 0,022 | 7,5 | 0, | 0, | 1,65 | 0, | 0, | 12, |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **21,11** | **12,28** | **86,14** | **582,84** | **0,169** | **8,87** | **0,022** | **0,** | **152,815** | **0,** | **0,** | **12,909** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | День 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |  |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| 83 | Пудинг творожный с изюмом запеченный | 200 | 17,78 | 25,52 | 27,64 | 383,5 | 0,1 | 0,78 | 0, | 0, | 289, | 0, | 0, | 1,28 |  |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **17,78** | **25,6** | **37,96** | **426,72** | **0,104** | **4,381** | **0,** | **0,** | **300,848** | **0,** | **0,** | **1,371** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Химический состав за плановый период** | | **Жиры, г** | **Белки, г** | **Углеводы, г** | **Калорийность, ккал** | **B1, мг** | **C, мг** | **A, мг** | **E, мг** | **Ca, мг** | **P, мг** | **Mg, мг** | **Fe, мг** |  |
|  | **188,15** | **147,12** | **682,5** | **5013,48** | **2,118** | **152,206** | **0,11** | **0,** | **2487,1** | **0,** | **0,** | **108,197** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |