Утверждаю

 Директор школы

 \_\_\_\_\_\_\_\_Гасанов М.А.

 01.09.2020г.

***Примерное 2- х. недельное меню для питания учащихся .* МКОУ «Сурхачинская СОШ»**

**День: 1 (понедельник) Возрастная категория: Школьники 7-11лет**.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда |   Массапорции,г |  Пищевые вещества,г | Энергетическая ценность, ккал |
| жиры |  белки | углеводы |
|  | Каша рисовая молочная |  150 |  7.75 |  4.28 |  30.68 |  210.00 |
|   | Какао с молоком |  200 |  0.67 |  3.78 |  26.00 |  125.11 |
|  | Хлеб | 50.0 | 0.9 |  3.7 | 18 | 96.2 |

**День: 2 (вторник) Возрастная категория: Школьники 7-11лет.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда |   Массапорции,г |  Пищевые вещества,г | Энергетическая ценность, ккал |
| жиры |  белки | углеводы |
|  | Плов из курицы |  80/ 150 |  10.94 |  18.73 |  40.42 |  335.64 |
|  | Чай с сахаром |  200 |  0.02 |  0.07 |  15.00 |  60.00 |
|  | Хлеб | 50.0 | 0.9 |  3.7 | 18 | 96.2 |

 День: 3 (среда) Возрастная категория: Школьники 7-11лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции,г | жиры |  белки | углеводы |  |
|  | Макаронные изделия отварные |  150 |  0.67 |  5.66 |  31.92 |  156.30 |
|  | Какао с молоком | 200 |  0.67 |  3.78 |  26.00 |  125.11 |
|  | Хлеб | 50.0 | 0.9 |  3.7 | 18 | 96.2 |

 **День: 4 (четверг) Возрастная категория:** **Школьники 7-11лет** т.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда |   Массапорции,г |  Пищевые вещества,г | Энергетическая ценность, ккал |
| жиры |  белки | углеводы |
|  | Каша гречневая рассыпчатая |  150 |  8.95 |  8.29 |  37.37 |  262.50 |
|  | Гуляш из отварного мяса |  80/30 |  20.14 |  16.52 |  4.86 |  171.77 |
|  | Чай с сахаром |  200 |  0.02 |  0.07 |  15.00 |  60.00 |
|  | Хлеб | 50.0 | 0.9 |  3.7 | 18 | 96.2 |

 **День: 5 (пятница) Возрастная категория: Школьники 7-11лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции,г | жиры |  белки | углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|  | Макаронные изделия отварные |  150 |  0.67 |  5.66 |  31.92 |  156.30 |
|   | Гуляш из отварного мяса |  80/30 |  20.14 |  16.52 |  4.8615.00 |  171.77 60.00 |
|  | Какао с молоком | 200 | 0.67 | 3.78 | 26.00 |  125.11 |
|  | Хлеб | 50.0 | 0.9 |  3.7 | 18 | 96.2 |

 **День: 6 (суббота) Возрастная категория: Школьники 7-11лет.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда |   Массапорции,г |  Пищевые вещества,г | Энергетическая ценность, ккал |
| жиры |  белки | углеводы |
|  | Каша рисовая молочная |  150 |  7.75 |  4.28 |  30.68 |  210.00 |
|  | Какао с молоком |  200 |  0.67 |  3.78 |  26.00 |  125.11 |
|  | Хлеб | 50.0 | 0.9 |  3.7 | 18 | 96.2 |

 **День: 1 (понедельник) Возрастная категория: Школьники 7-11лет.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда |   Массапорции,г |  Пищевые вещества,г | Энергетическая ценность, ккал |
| жиры |  белки | углеводы |
|  | Каша молочная пшеничная вязкая |  150 |  7.90 |  6.17 |  31.66 |  222.86 |
|  | Масло сливочное |  10 |  7.25 |  0.08 |  0.13 |  66.00 |
|  | Чай с сахаром |  200 |  0.02 | 00.7 |  15.00 |  60.00 |  |
|  | Хлеб | 50.0 | 0.9 |  3.7 | 18 | 96.2 |

 **День: 2 (вторник) Возрастная категория: Школьники 7-11лет.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда |   Массапорции,г |  Пищевые вещества,г | Энергетическая ценность, ккал |
| жиры |  белки | углеводы |
|  | Макаронные изделия отварные |  150 |  0.67 |  5.66 |  31.92 |  156.30 |
|  | Гуляш из отварного мяса |  80/30 |  20.14 |  16.52 |  4.8615.00 |  171.77 60.00 |
|  | Чай с сахаром |  200 | 0.67 | 3.78 |  26.00 | 125.11 |
|  | Хлеб | 50.0 | 0.9 |  3.7 | 18 | 96.2 |

 **День: 3 (среда) Возрастная категория: Школьники 7-11лет**.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда |   Массапорции,г |  Пищевые вещества,г | Энергетическая ценность, ккал |
| жиры |  белки | углеводы |
|  | Каша гречневая рассыпчатая |  150 |  8.95 |  8.29 |  37.37 |  262.50 |
|  | Гуляш из отварного мяса |  80/30 |  20.14 |  16.52 |  4.8615.00 |  171.77 60.00 |
|  | Чай с сахаром |  200 |  0.02 |  0.07 |  |  |
|  | Хлеб | 50.0 | 0.9 |  3.7 | 18 | 96.2 |

 **День: 4 (четверг) Возрастная категория: Школьники 7-11лет.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда |   Массапорции,г |  Пищевые вещества,г | Энергетическая ценность, ккал |
| жиры |  белки | углеводы |
|  | Каша рисовая молочная |  150 |  7.75 |  4.28 |  30.68 |  210.00 |
|  | Какао с молоком |  200 |  0.67 |  3.78 |  26.00 |  125.11 |
|  | Хлеб | 50.0 | 0.9 |  3.7 | 18 | 96.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |

 **День: 5 (пятница) Возрастная категория: Школьники 7-11лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Массапорции,г | жиры |  белки | углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|  | Макаронные изделия отварные |  150 |  0.67 |  5.66 |  31.92 |  156.30 |
|   | Гуляш из отварного мяса |  80/30 |  20.14 |  16.52 |  4.8615.00 |  171.77 60.00 |
|  | Какао с молоком | 200 | 0.67 | 3.78 | 26.00 |  125.11 |
|  | Хлеб | 50.0 | 0.9 |  3.7 | 18 | 96.2 |

 **День: 6 (суббота) Возрастная категория: Школьники 7-11лет.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда |   Массапорции,г |  Пищевые вещества,г | Энергетическая ценность, ккал |
| жиры |  белки | углеводы |
|  | Каша рисовая молочная |  150 |  7.75 |  4.28 |  30.68 |  210.00 |
|  | Какао с молоком |  200 |  0.67 |  3.78 |  26.00 |  125.11 |
|  | Хлеб | 50.0 | 0.9 |  3.7 | 18 | 96.2 |