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 | | Масса  порции,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 | | Масса  порции,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 | Масса  порции,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 | | Масса  порции,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 | Масса  порции,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 | 4.86  15.00 | 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 | | Масса  порции,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 | | Масса  порции,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 | | Масса  порции,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 | 4.86  15.00 | 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 | | Масса  порции,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  15.00 | 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 | | Масса  порции,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 | Масса  порции,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 | 4.86  15.00 | 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 | | Масса  порции,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 |